

مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
سو هادفيلد
مجلة الابتسامة
التفكير الإيجابي
الرائع
FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
غيِّر نظرتك للحياة وواجه
المستقبل بثقة وتفاؤل
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة
www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

# حصريات مجلة الابتسامة
** شهر فبراير 2016 **
WWW.IBTESAMH.COM

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي


التفكير
الإيجابي
الرائع



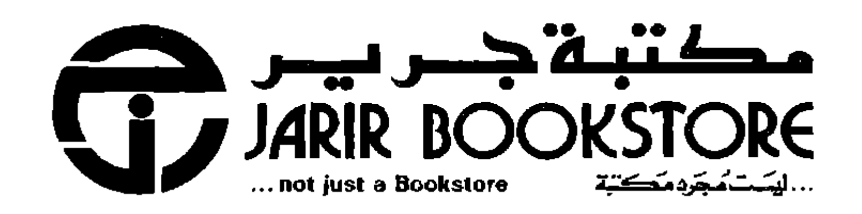
# التفكير

# الإيجابي الرائع

غيِّر نظرتك للحياة وواجه المستقبل بثقة وتفاؤل

سوها دفيلد

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة




**للتعرف على فروعنا في**
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**



**إعادة طبع**
**الطبعة الأولى ٢٠١٤**


**المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +**

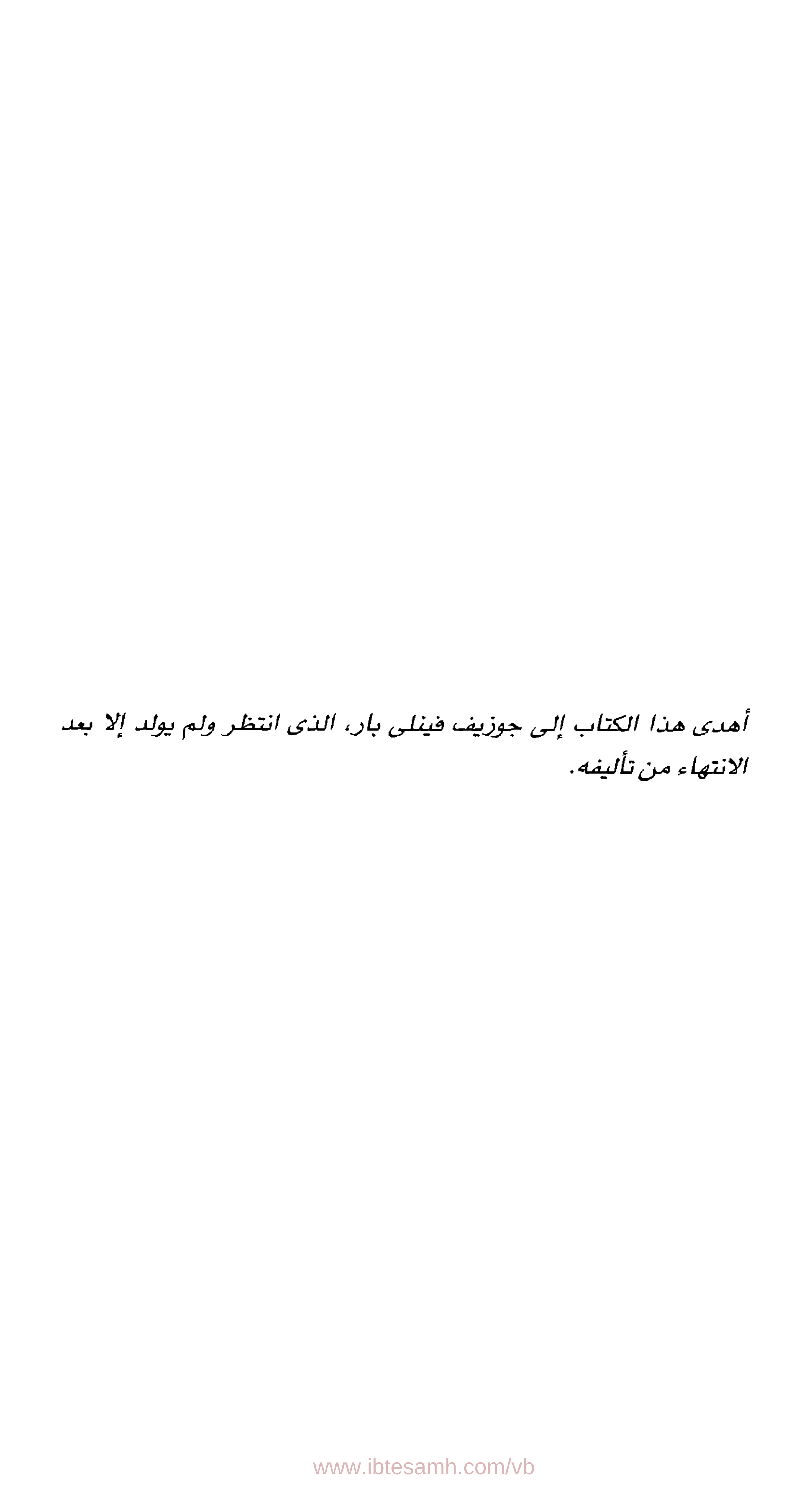



# positive thinking

**Transform your outlook and face the future with confidence and optimism**

Sue Hadfield





أهدى هذا الكتاب إلى جوزيف فينلى بار، الذى انتظر ولم يولد إلا بعد الانتهاء من تأليفه.

# المحتويات

# نبذة عن المؤلفة

قامت "سو هادفيلد" بتدريس اللغة الإنجليزية فى المدارس الشاملة لأكثر من ٢٠ عامًا، كما قدمت أيضًا دورات تدريبية عن الإصرار للطلاب وفريق العاملين بالمدرسة. وقد قضت السنوات العشر الأخيرة فى تعليم الإصرار، والكتابة الإبداعية، ومهارات الدراسة، وتطوير الحياة المهنية والشخصية بجامعة سوسيكس والمؤسسات الاجتماعية، كما أنها تعقد ورش عمل لمساعدة الآباء على فهم كيفية مساعدة أطفالهم فى تحصيل أكبر قدر من المعلومات من المدرسة. وهى تؤمن بأن الإيجابية والإصرار عنصران أساسيان لعيش حياة سعيدة، ناجحة، ومشبعة.

وقد شاركت "سو هادفيلد" "جيل هاسون" فى تأليف كتاب *Bounce: Use the Power of Resilience to Live the Life You Want* (الذى أصدرته دار بيرسون للنشر عام ٢٠٠٩)، وكتاب *كيف تكون حاسمًا فى أى وقت** (الذى أصدرته دار بيرسون للنشر عام ٢٠١٠). لمزيد من المعلومات عن ورش العمل التى يعقدانها، يرجى زيارة الموقع الإلكترونى www.makingsenseof.com.

* متوافر لدى مكتبة جرير

# شكر وتقدير

أود أن أتوجه بالشكر إلى أسرتى وأصدقائى وتلاميذى وزملائى فى العمل لاهتمامهم وتحمسهم لعملى، ولأنهم سمحوا لى بعرض حكاياتهم كدراسات حالة، كما أتوجه بشكر خاص إلى توم، وكريستين، ولوسى، وكارل، وأليسون بيركين على تعليقاتهم المميزة، وأيضًا إلى كريستين مودى، وآنى براون، على طيبتهما وتشجيعهما لى، خاصة بعد حادث السرقة الذى تعرضت له. وكالعادة، أشكر جريج على كل شىء. فلم أكن لأفعل أى شىء بدونه.

الكثير من الشكر إلى سام جاكسون؛ لأنه أتاح لى فرصة تأليف هذا الكتاب، كما أتوجه بالشكر لـ إيلى ويليامز، التى قدمت لى العون والنصيحة.

# مقدمة

*أحثك أيضًا على أن تنتبه إلى الأوقات التى تشعر فيها بأنك سعيد، وأن تهتف أو تتمتم أو تقول لنفسك عند مرحلة ما: "لو لم يكن هذا لطيفًا، فأنا لا أعرف كيف أصفه".*

كيرت فونيجات؛ كتاب *A Man without a Country*

أيـن موقعك الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات؟ قد تكون فى مكتبة أو دار كتب؛ تتصفح الكتب قبل أن تختار شراء أحدها أو استعارته، وربما تقيم الكتاب وأنـت فـى حافلة أو قطار تحاول أن تسـكت الراكبين معـك، وقد تكون فى منزلك مسترخيًا على الأريكة أو غارقًا فى سريرك قبل أن تخلد إلى النوم، وقد تكون على الشاطئ أو على سرير قابل للثنى بجوار حمام السباحة.

أيًّـا كان موقعك الآن، فإنك سـعيد الحظ: لأنك حظيـت بقدر من التعليم سـيمكنك من قراءة هذه الكلمات، وحظيت بفضـول شـجعك على دراسة توجهـك فى الحياة، وحظيـت بطريقة تفكير تعنى أنـك تؤمن بأن التغيير أمر ممكن، وذكاء سيجعلك تحدث هذا التغيير.

إذا كنـت تقرأ هـذا الكتاب فـى أى موقف مـن المواقف المذكورة سـابقًا، فإنك - أغلب الظن - لديك المال الكافى لشـراء أى كتاب آخر، أو للسفر، أو لإيجاد سـقف يؤويك ومكان مريح تقرأ فيه. وبمقارنة حالك بحال أكثر من نصف سكان العالم، ستجد نفسك محظوظًا فعلاً.

هـذا هو التفكير الإيجابى: إنه القدرة على التركيز على ما تملكه وليس ما لا تملكه. إنه الوعى بالوقت الذى تكون سـعيدًا فيه، والقدرة على الشـعور بالامتنـان بما لديك الآن. وعلى التفكير فيما حـدث لك، وعلى إيجاد أمر

طيب فى أكثر المواقف إيلامًا. إنه القدرة على أن تكون عضوًا مفيدًا فى المجتمع يهتم بشئون الآخرين. إنه التطلع إلى المستقبل بثقة، لأنك تعرف أنه يحمل لك كل الخير.

إن الرغبة فى الحصول على مزيد مما تملكه بالفعل جزء من الطبيعة البشرية. فنحن نؤمن بأن المزيد من المال، أو الحصول على عمل جديد، أو الدخول فى علاقة مختلفة سيجلب لك المزيد من السعادة. المشكلة أننا بمجرد أن نصل إلى حدٍّ معين من الراحة، لا يزيد الحصول على مزيد منها من سعادتنا فى شىء. فمستوى معيشتنا قد ارتفع كل عام عن سابقه طوال الـ ٥٠ عامًا الأخيرة، إلا أن مستويات إحساسنا بالسعادة ظلت كما هى. وحتى الأشخاص الذين جنوا كميات هائلة من المال - أو العكس ممن مروا بكوارث شخصية - ذكروا أن نسبة سعادتهم الشخصية لم تتغير بعد ذلك. وهذا يشير إلى أن نسبة السعادة لا تتأثر بمستوى الرضا والرفاهية المادية أو المعنوية.

إذا فكرت فى أشخاص تعرفهم، فقد ترى أشياء تدلك على أن هذا الأمر صحيح: فسعادتهم لا تتوقف على ما يمتلكونه على المستوى المادى. الفارق أن الشخص الإيجابى يرى الحياة كأنها مغامرة أو تحد، ويظل ينظر إليها بطريقة إيجابية؛ بصرف النظر عن سوء حظه أو حسن حظه. أما الشخص السلبى - على الصعيد الآخر - فينظر بداخله ويرى الحياة بطريقة متشائمة، وكأن الأحداث تقع *له* رغم أنفه، وتبدو الحياة فى نظره كأنها تتآمر لتجعله أكثر تعاسة.

لطالما كانت فوائد التفكير الإيجابى موضوع الكثير من الدراسات والأبحاث فى السنوات الأخيرة. وتحتاج بعض النتائج لمزيد من الإثبات والدراسة المتعمقة، ولكن المزايا الصحية للتفكير الإيجابى مقبولة إلى حدٍّ كبير. ومن بين هذه المزايا، التمتع بصحة أفضل بوجه عام، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض الإحساس بالألم، وانخفاض نسبة الإصابة بنزلات البرد، والمزيد من المثابرة عندما تسير الأمور على نحو سيئ. فأصحاب التوجه

الإيجابى يميلون للاعتناء بأنفسهم بشكل أفضل والنوم بصورة أفضل، وعدم القلق كثيرًا بشأن المستقبل.

لنتخيل أن بإمكانك اختيار الشخصية التى تود أن تكون عليها: شخص إيجابى، قادر على النظر إلى الجانب المشرق والحفاظ على ابتهاجه بالرغم من صعوبات الحياة، أو شخص سلبى لا يجد أى شىء مناسب على الإطلاق ويرى أن الحياة شىء يجب التذمر منه. أيهما تختار؟ أيهما تفضل لتتخذه صديقًا أو شريك حياة؟

إذا كان لك حق الاختيار، فمن الصعب أن تدرك لماذا لا يختار أى شخص أن يكون إيجابيًّا. إذا وصفت نفسك كشخص متفائل أو متشائم (أو شخص يرى النصف الممتلئ أو الفارغ من الكوب) فهل كنت كذلك دومًا؟ هل كنت أكثر تفاؤلاً وإيجابية فى الحياة، ولكنك وجدت سلبيتك تزداد عامًا بعد الآخر؟ الخبر الطيب أنه من الممكن أن تتغير. فمهما عاملتك الحياة فيما مضى، بإمكانك أن تغير منظورك وتصبح الشخص الذى تود أن تكون عليه: شخصًا ذا توجه إيجابى يستمتع بالحياة بكل ما فيها. وهذا هو ما سيساعدك هذا الكتاب على تحقيقه.

بالطبع، مثل هذا التغير لن يحدث بين عشية وضحاها، فمثلما هى الحال مع أى شىء جدير بالاهتمام، ستحتاج إلى بعض الوقت حتى تصبح مفكرًا إيجابيًّا. ويعنى ذلك دراسة معتقداتك وأحكامك المسبقة على الأمور المغروسة فى أعماقك واستعدادك لتجربة أشياء جديدة قد تكون خارج منطقة راحتك.

سوف يأخذك هذا الكتاب فى رحلة لكى تصبح شخصًا أكثر إيجابية. فى الفصل الأول، سأطلب منك أن تغوص فى أعماقك وتبحث عن اللحظات الطيبة والسيئة والمؤلمة والمبهجة التى مررت بها منذ طفولتك، وكيف شكلت تفكيرك. أغلب الظن أنك ستميل للتغاضى عن الجزء الخاص بحل التمرينات. ولكن تذكر أنك بحاجة لمواجهة استجاباتك المعتادة لتتأكد من صحتها، وتحدث التغيير اللازم.

فى الفصل الثانى، سوف ندرس اللغة التى عادة ما تستخدمها والتأثير الذى تحدثه عبارات ومقولات معينة على شخصيتك وسلوكك. سوف تجد قائمة من الأمثال والأقوال المأثورة الإيجابية التى ستحل محل العبارات السلبية التى طالما قيدت تفكيرك.

يستعرض الفصل الثالث البحث الذى يوضح أن التغيير أمر ممكن؛ حتى لو نميت عادة السلبية على مدار سنوات عديدة. سوف نستعرض أثر التقدم فى السن ومدى صحة أنه من الصعب تفادى تبنى منظور أكثر سلبية مع التقدم فى السن.

ليس هناك داع لتغيير طريقة تفكيرك إذا لم تكن تعتنى بنفسك على المستوى البدنى فى الوقت نفسه. فى الفصل الرابع، سوف نعمل على دراسة أسلوب معيشتك وإحداث التغييرات التى تجعلك تعيش حياة صحية سعيدة.

فى الفصل الخامس، نركز على أحلامك وطموحاتك. فالمفكرون الإيجابيون يتطلعون إلى المستقبل ويضعون خططًا تضمن أن تكون أحلامهم واقعية يمكن تحقيقها. وسوف نرشدك خطوة خطوة خلال المراحل التى ستساعدك على تحقيق أهدافك فى الحياة.

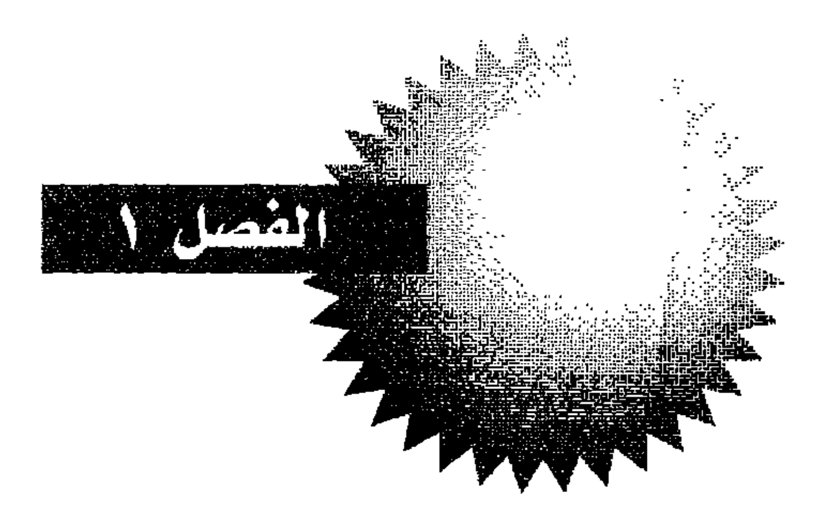
يعرض الفصل السادس الأساليب التى تحتاج إليها لتتغلب على الضغط والتوتر اللذين طالما سيطرا على حياتك وأسهما فى تعزيز إحساسك بالسلبية.

ويوضح لك الفصل السابع كيف تتعرف على أسباب الغضب وكيف توجهه بطريقة إيجابية حتى تتحكم فى كيفية استجابتك لمضايقات الحياة اليومية. كما يحتوى على اختبار، سوف يمكنك من التمييز بين الأمور المهمة والتافهة.

أخـيرًا، فـى الفصـل الثامـن، نعرض بعضـ الطـرق التى تخـدع الناس وتجعلهم يعتقدون أن حياتهم من الممكن تغييرها إلى الأفضل دون أى جهد من جانبهم. حيث نسـتعرض الخرافات والسحر، والأوامر الكونية وقراءة الطالع والتأثير الكارثى لمثل هذه المعتقدات على حياة الناس.

علـى مدار الكتاب، سـوف تجد دراسـات حالـة تؤكد على مزايـا التفكير الإيجابى: قصصًـا حقيقية لأشـخاص تغلبوا على المحن واكتسـبوا نظرة إيجابية للحياة، كما نعرض أيضًـا مقتبسـات ملهمة مـن الأدب، ولمختلف فلاسـفة العـالم وقادتـه. إذا كنـت تريـد مزيـدًا مـن التعمـق فـى هذا الموضـوع، فقد أوردت فى آخر الكتاب قائمـة بمزيد من القراءات والمواقع الإلكترونية.

والآن، أمسـك ورقـة وقلمًا، أو أدر جهـاز الكمبيوتر الخاص بك. وأضـف لذلك إصـرارك على أن يساعدك هذا الكتاب على عيش الحياة الإيجابية المشبعة التى تستحقها، ولنبدأ العمل.




# اختيار التفكير الإيجابى

*انظر نحو الشمس وستجد الظلال الموجودة خلفك.*

مثل ماورى

## ما معنى أن تفكر بإيجابية؟

التفكير الإيجابى لا يقتصر على الشعور الذى ينتابك عند حدوث أمور طيبة فى حياتك؛ أى عندما يكون من السهل أن تشعر بالتفاؤل، وإنما يعنى أيضًا القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز، أيًّا كان ما يحدث لك. ويختلف ذلك عن شعورك بالسعادة، وهو ما قد يتغير وفقًا للأحداث التى تعيشها. ومن ثم فإن التفكير بإيجابية طريقة للعيش: طريقة تقود بها حياتك.

تكمن متعة التفكير الإيجابى فى أنه يتسرب لكل ركن فى حياتك. فالتفكير بإيجابية سيجعلك سعيدًا بحياتك؛ فهو يؤثر على توجهك بشأن كل شىء حدث لك فى الماضى، كما يعنى أن يكون لك توجه صحى واثق فى الحاضر متفائل بالمستقبل أيضًا. إنه يضعك على عجلة قيادة حياتك.

---

**أسئلة وإجابات ذكية**

**س ماذا عن الأوقات التى تسير فيها الأمور على نحو خاطئ؟**

ج تحتوى حياة الأشخاص الإيجابيين على الكثير من الإخفاقات، والحوادث، والمآسى، والخسارة، تمامًا مثلما هى الحال مع أى شخص آخر، الفارق هو استجابة كل إنسان لمثل هذه التجارب.

ولكن هذا لا يعنى أن تقول لنفسك عندما يحدث لك شىء مروع: "أوه، حسنًا أتمنى أن يكون حظى أفضل فى المرة القادمة"، وتواصل حياتك. ولكنه يعنى القدرة على

التعامل مع المحن والمصائب، والسماح لنفسك بالحزن ثم تتعافى فيما بعد، وأنت تعرف أنك ستخرج من تلك المحنة وأن الحياة ستتحسن.

**س هل هو توجه أنانى؟**

ج الأشخاص الإيجابيون لا يرسمون ابتسامة عريضة على شفاههم، متجاهلين مصائب الآخرين، سعداء بحظهم الجيد. فالإيجابية لا تعنى فقط تقدير نفسك، ولكنها تعنى أيضًا التعامل مع الآخرين بتفهم واحترام. فى الواقع، نحن نجد الأشخاص الإيجابيين أكثر قدرة على التعاطف مع الآخرين، كما أنهم مصدر إلهام لهم. إذا كانت نظرتك للحياة ساخرة ومتشائمة، فإنك - أغلب الظن - لن ترغب فى الاستماع إلى مشكلات الآخرين، أو لن تتمتع بأى طاقة أو رغبة فى مساعدتهم.

يسهم الأشخاص الإيجابيون فى خير المجتمع ورفاهيته؛ لأن توجههم فى الحياة توجه يفهم متعة العطاء لا الأخذ. فإذا كان لديك توجه إيجابى تجاه حياتك، وتؤمن بأن أفكارك وتصرفاتك تؤثر على قدرتك على عيش حياة سعيدة ومرضية، فإنك سترغب فى تحسين حياة الآخرين، وبالتالى فإنك تكون عضوًا نشطًا فى المجتمع. فمساعدة الناس والمجتمع إحدى أبرز سمات الشخص الإيجابى.

**س لماذا يتمتع بعض الناس بإيجابية أكثر من الآخرين؟**

ج تقول الحكمة التى ورثناها - ولكنها لم تثبت بعد - إننا نولد بتركيبة جينية تجعلنا نميل لتبنى توجه مشرق أو مظلم، ولكننا اتفقنا بشكل عام على أن التنشئة - أى تجاربك الأولى فى الحياة - قد تفوق أى طبيعة وراثية بداخلك.

غالبية الأطفال؛ باستثناء من تعرضوا للإيذاء، أو الإهمال أو الضرر الناجم عن الطلاق أو الحرمان، يميلون لتبنى منظور إيجابى فى الحياة. فلو كان هناك حدث مخطط له، كانتظار زيارة أو إجازة، تجدهم يتوقعون قضاء وقت سعيد. وعندما تسير الأمور بشكل خاطئ، فإنهم يميلون لتقبل الأمر ويتابعون نظرتهم المتفائلة السابقة إلى الحياة. فمعظمهم لا يتوقعون سير الأمور بشكل خاطئ، كما أنهم يظهرون شغفًا حقيقيًا بالحياة.

**س ما الذى يسبب التوجه السلبى؟**

ج إذا كنت نشأت وهناك فرد من أسرتك يتوقع دومًا ما هو أسوأ، ويؤمن بأن الحياة

قاتمة وتحتوى على الكثير من العقبات التى تعترض طريقك، فسيكون من الصعب بالنسبة لك أن تتبنى التوجه الإيجابى الطبيعى الذى يتمتع به أى طفل. فإذا أضفنا إلى ذلك مصيبة كالمرض، أو حادث، أو غياب أحد الأبوين أو إهمالهما، يصبح الحفاظ على التوازن أمرًا غاية فى الصعوبة.

ليس بإمكان أحد أن يفعل أى شىء إزاء الأسرة أو الظروف التى ولد فيها، كما أنه ليس بإمكانك أن تختار النشأة التى تلقيتها، فهذا ماض ولا يمكن لأحد أن يغير ما فات. إلا أن بإمكانك أن تفعل شيئًا بشأن رؤيتك لماضيك، وبالتالى حياتك فى الوقت الحاضر. فباعتبارك شخصًا ناضجًا، يمكنك أن تقرر أنه مهما كانت تجارب الحياة التى عشتها حتى الآن، فإنك ستستخدمها لتجعل المستقبل أفضل، بالنسبة لك ولمن حولك.

**س هل عليك أن تتعامل مع الماضى؟**

ج إذا كنت تقول لنفسك: "كل هذا جميل، ولكننى لا أستطيع التغلب على الغضب (أو الحزن) الذى أشعر به إزاء الماضى" فعليك أن تتعامل مع هذا الأمر أولاً. إذا كنت تكن الاستياء تجاه أشخاص لا يزالون فى حياتك، فسوف يكون من الصعب عليك أن تمضى قدمًا وتواصل حياتك. إذا كنت عانيت الحرمان أو مأساة شديدة، فهذا يعنى أن مشاعرك مغروسة بداخلك بقوة وأنك تحتاج لمشورة أو تلقى علاج لكى تعبر عنها بشكل آمن.

> إذا كنت تكن الاستياء بداخلك، فسوف يكون من الصعب عليك أن تمضى قدمًا وتواصل حياتك.

إن الغضب المكنون بداخلك قد يجعلك سيئ الطباع سريع الغضب حتى مع أشخاص ليس لهم ذنب فى ذلك. قد تجد نفسك وضيعًا أو تشعر بالمرارة تجاه من تعتبرهم أسعد حظًا منك. وقد يظهر حقدك وحسدك فى شكل حماية نفسك، فلا توسع نشاطاتك أو تستكشف أفكارًا جديدة مبررًا ذلك دومًا بعدم قدرتك على تحقيق النجاح.



إذا كنــت عاجزًا عن التخلص من الهيــكل العظمى الموجود فى خزانة ثيابك، فمن الأفضل أن تعلمه الرقص.

جورج برنارد شو ١٨٥٦ - ١٩٥٠

بما أننا بشــر، فإننا نعيش حياة مليئة بالأحداث التى تشــكل شخصــيتنا. وليســ هناك من يعيشــ الحياة دون أن يمر بأحداث معينة فيها، وســتجد أغلبهــا لم نخطـط لــه أو نتوقعه. فلــو كان من الممكن التنبؤ بما ســيحدث فى الحياة، فإنك - أغلب الظن - لن تشــعر بالرضــا؛ لأنها ستكون مملة. وقــد يكون إلقاء نظرة على حياتك الســابقة بداية جيدة للتغيير، لأن ذلك سيمكنك من رؤية النقاط الفاصلة فى حياتك، كما سيساعدك أيضًا على تمييز الأمور الجيدة والسيئة على حد سواء.

---

## تصرف ذكى

**الجزء ١: تأمل حياتك**

من المفيد أن تلقى نظرة على صور الأسرة لكى تقوم بهذا التمرين.

افتح صفحة وورد على الكمبيوتر أو أحضر ورقة واكتب على رأسها "ذكريات حياتى". اكتب ثلاثة أمور (أو أكثر لو كنت تتمتع بذاكرة جيدة) لا تزال تتذكرها من طفولتك المبكــرة، قبــل أن تدخل المدرســة إن أمكن. قــد يتمثل ذلك فى الانتقــال من منزلك القديم، أو الإصــابة بمرض، أو ولادة أخيك، أو وفاة أحد أبويك، أو إجازة، أو حيوان أليف أو ربما تحقيق شىء ما.

اكتب الآن خمســة أشــياء حدثت لك فى الســنوات العشــر التالية من حياتك. سوف يتضــمن ذلك تجاربك فى المدرســة الابتدائية والإعدادية، وقد يتضمن أيضًا تكوين صداقات أو ربما انتهاءها. هل سبق أن استأسدت على الآخرين؟ هل تذكر أنك فزت بشــىء ما، أو فشــلت فى القيام بذلك؟ ما التجارب الإيجابية التى تذكرها؟ عادة ما يكون من الأســهل تذكر الأمور الســلبية. ما الذى جعلك تشعر بالرضا عن نفسك فى هذه السن؟ ضع عمرك التقريبى بجوار كل ذكرى إن أمكن ذلك.

والآن، حدِّث ورقة ذكرياتك بخمس تجارب على الأقل حدثت لك مؤخرًا. ما الذى حدث لك منذ أنهيت مرحلة الدراسة؟ قد تكون هناك حالات مرض أو وفاة أو حوادث أو حرمان، ولكن على الصعيد الآخر قد تجد ولادات وإجازات وإنجازات ومتع. أبرِز التجارب الإيجابية بخط عريض، إذا كنت تكتب على الكمبيوتر، أو ضع بجوارها علامة صح، إذا كنت تكتب بيدك. كيف تبدو الورقة؟ إذا كان لديك مزيد من التجارب السلبية، فهل تستطيع أن تتذكر مزيدًا من التجارب الإيجابية لتضيفها؟

من بين التجارب السلبية، أيها تعتقد أنها أثرت عليك أكثر من غيرها؟ هل هناك أى تجارب تذكرها بدت لك كارثة فى ذلك الوقت، ولكنك تراها الآن بشكل مختلف؟ أيها تعتقد أنها لا تزال تؤثر عليك حتى الآن؟ هل هناك ما يمكنك أن تفعله إزاءها؟

بعض الناس يجدون أنه من الأسهل تذكر التجارب المؤلمة، ويواجهون صعوبة فى تذكر التجارب الحلوة. استمتع بتذكر التجارب السعيدة، وشاركها مع شخص آخر. حاول أن تتذكر التجارب الطيبة بمزيد من التفاصيل وانظر ما إذا كان بإمكانك تذكر مشاعرك فى ذلك الوقت. ثبتها فى عقلك لتتمكن من تذكرها وقت حاجتك إليها.

عندما يتاح لك وقت، عد للصور وفكر فى الأشخاص الموجودين فيها الذين ساعدوك لتصبح على ما أنت عليه. حدد ثلاثة أشخاص كان لهم تأثير عليك. ما المعتقدات الإيجابية أو السلبية التى تظن أنهم غرسوها فيك؟

**الجزء ٢: كن كاتب عمود المشكلات**

قد يكون من المفيد - فى بعض الأحيان - أن تنظر لتجاربك فى الحياة على أنها وقعت لشخص آخر. حاول أن توجز ما أبرزته (أو أخفيته) فى الجزء الأول من هذا التمرينٍ فى فقرة أو اثنتين، وكأنك تكتب إلى المحرر المسئول عن عمود المشكلات. إليك مثالاً:

> كان "جوش" فى الخامسة من عمره عند ولادة أخيه. ظلت والدته مكتئبة لبعض الوقت بعد الولادة، وكان والده كثير التغيب عن المنزل. وعندما التحق بالمدرسة، لاحظ المعلمون أنه كثير المطالب، وكان يحاول دومًا جذب الانتباه إليه وخرق النظام. كان والده يلعب دور ناظر المدرسة أثناء تواجده فى المنزل، ولكنه لم يكن يتصل بهم أثناء غيابه.

فى النهاية، انفصل والدا "جوش". بدأت والدته تولى كل وقتها لأخيه الأصغر وكان عليه هو أن يعتنى بنفسه. وهو يعترف الآن بأنه ضيع الكثير من وقته فى المدرسة، وكان يلوم أبويه على ضعف درجاته فى الاختبارات. لم تكن علاقته بأخيه جيدة على الإطلاق وكان يغار من الاهتمام الذى يتلقاه.

أصبح "جوش" يميل للاتصاف بالسلبية تجاه الحياة، وقد تكون تجارب طفولته هى السبب الذى جعل من الصعب عليه التفاؤل والشعور بالثقة فى قدراته الخاصة كشخص ناضج. وتعد تجاربه مسببات شائعة للتفكير السلبى، على سبيل المثال:

- إحساسه بالرفض من أبويه (الذى كثيرًا ما يؤدى إلى رغبة مَرضية لكسب اهتمام الآخرين).
- غيرته من أخيه الذى بدا أنه يحصل على كل شىء طيب فى الحياة، بينما عليه الاهتمام بنفسه.
- تربية غير سوية.
- سوء التصرف فى المدرسة محاولة منه لجذب الانتباه (والنتيجة المحتومة لذلك ضعف أدائه الدراسى).

تخيل الآن أنك محرر عمود المشكلات الذى تلقى هذا الخطاب. ما الذى ستقوله لـ "جوش"؟ ما الأسئلة التى قد تطرحها عليه؟ كيف قد تساعده على المضى قدمًا وتجاوز الماضى الذى يعوقه فى حياته؟ افعل الأمر نفسه مع ذكرياتك، وحدد ما إذا كان بإمكانك تكوين صورة أوضح عن نمطك فى التفكير من خلال النظر لتجاربك وكأنها تخص شخصًا آخر من الخارج.

---

## ماذا بإمكانك أن تفعل؟

إذا كنت تعتقد أنك تنظر للحياة بسلبية، نظرًا لوجود مشكلات لم تسوها بعد مع أشخاص أو أحداث معينة فى الماضى، فإنك بحاجة للتعامل معها قبل أن تواصل طريقك. إذا تمسكت بجراحك، وحملت على عاتقك تلك

"القشة"، فإنك بذلك تسمح لأولئك الأشخاص وتلك الأحداث بأن تظل تجرحك، وهذا يعنى أن ذلك الشخص المستأسد الذى كان معك فى المدرسة لا يزال يستأسد عليك بعد ٢٠ عامًا، وأن ولادة أخيك ستظل تسبب لك مشكلة، وأن إهمال أبويك لك سيجعلك دوما تشعر بأنك فاشل.

## حرر نفسك

تعد القدرة على العفو أول خطوة للتحرر من المؤثرات السلبية لماضيك. قد يكون استرجاع ذكريات الماضى التى تود نسيانها تجربة مؤلمة بالنسبة لك. ولكن حقيقة كتابتك ذلك تدل على أنك لم تنسها بعد. وقد يكون من المفيد استرجاع الماضى، إذا أتحت لنفسك الوقت وتفهمت أنك تملك القوة والنضج اللذين يمكنانك من رؤية الأمور بشكل مختلف الآن.

تعد القدرة على العفو أول خطوة للتحرر.

**نصائح ذكية**

جرب بعض النصائح الواردة بالأسفل إذا كان من الصعب عليك مسامحة تجاربك المؤلمة أو التعامل معها. وهذه النصائح تنطبق على الأحداث الحالية فى حياتك مثلما تنطبق على الأحداث الماضية. ولكن لاحظ التجارب التى رفضتها لأنها تتطلب الكثير من الجهد. فأنا لم أدع أن الأمر سهل.

١. **أولاً وقبل كل شىء، سامح نفسك.** فى بعض الأحيان يكون للأشخاص الذين يشعرون بسلبية تجاه أنفسهم معايير عالية. اعلم أنه ليس هناك شخص كامل، وأن كل إنسان يتفوه بكلام سيئ فى بعض الأحيان. كل منا قام بشىء يندم عليه. نحن بشر، لذلك سامح نفسك على أخطائك وقسوتك السابقة.

٢. **ركز على الأمور الإيجابية.** انظر من جديد إلى قائمة تجارب حياتك واستمر فى إضافة مزيد من الذكريات الإيجابية لها - وحتى الصغيرة منها - إلى أن تفوق الذكريات السلبية. عندما تجد نفسك تتذكر شيئًا مؤلمًا، اقرأ الذكريات السعيدة، فهذا الأمر ممكن.

٣. **تعامل مع الأمر.** لو كانت هناك ذكرى تراودك كثيرًا ولا تزال تزعجك أو توقظك بالليل، فربما يكون الوقت قد حان لأن تواجهها. لو كان الأمر حدث منذ وقت طويل، فبإمكانك أن تكتب خطابًا، وسواء كنت سترسله أم لا، فإنك ستشعر بتحسن. لو كان الأمر حدث مؤخرًا، فعليك أن تكون شجاعًا وتقول ما تفكر فيه للشخص المعنى بهذه الذكرى، لا تكن عدائيًّا، واحرص على تحديد ما تشعر به. بإمكانك أن تقول: "لقد شعرت بإهانة عندما قلت ذلك عنى"، وهذا لا يعنى أن الشخص الآخر سيعتذر لك أو يغير سلوكه، ولكنك ستشعر بتحسن مقارنة بمعاناتك فى صمت.

٤. **ابحث عما هو إيجابى.** عانى الكثير من الناس مآسى وأحزانًا صادمة، ولكنهم اكتسبوا مرونة فى التعامل مع تجاربهم. ومن الصفات الشائعة للأشخاص المرنين القدرة على النظر لأحداث الماضى وإيجاد شىء إيجابى فيها.

٥. **القبول.** فى بعض الأحيان، لا يكون هناك خيار آخر سوى تقبل حدوث أمر مؤلم. فإلقاء اللوم على الآخرين وحمل البغضاء لن يغير الأمر، بل إنك بذلك تهدر طاقتك فى إصدار الأحكام على شىء لا تستطيع القيام بشىء إزاءه.

٦. **ساعد الآخرين.** إن الخروج للعالم الخارجى ومحاولة القيام بشىء جيد ومفيد، سيجعلك تشعر بتحسن تجاه نفسك. فمساعدة الآخرين أفضل طريقة للتوقف عن التفكير فى مصائبك وأحزانك. وليس المقصود بالضرورة مساعدة الغرباء، فأصدقاؤك وأفراد أسرتك بحاجة إلى مساعدتك أيضًا.

٧. **اطلب المساعدة.** يتمتع الأشخاص الإيجابيون الواثقون من أنفسهم بقدرة على تحديد وقت حاجتهم للمساعدة، كما أنهم لا يخشون طلبها. عندما تكون فى حالة مزاجية سلبية، تشعر بأن طلب المساعدة دليل على الضعف؛ ولكن تذكر أن الناس يحبون أن تُطلب منهم المساعدة والمشورة، فهذا يشعرهم بالارتياح.

٨. **سامح الآخرين.** لكى تقوم بذلك، فإنك تحتاج لأن تفهم سبب تصرف الناس بتلك الطريقة. عندما تضع نفسك مكانهم، سوف تفهم سبب تصرفهم على هذا النحو السيئ. لقد أدرك "جوش" - كشخص ناضج - أن والدته كانت تعانى اكتئاب ما بعد الولادة، وأنها شعرت بمرارة بسبب حاجتها للتعامل مع صعوبات تنشئة طفلين دون وجود دخل ثابت أو شريك حياة يعتمد عليه.

## تحقق من معتقداتك

ترتبط المعتقدات التى تؤمن بها بطريقة تفكيرك، وهى ذات تأثير كبير على حياتك وكيفية استجابتك للأشياء التى تقدمها لك الحياة (سواء كانت جيدة أم سيئة).

وكل تجربة تعيشها فى الحياة تسهم فى تشكيل معتقداتك، وهذه المعتقدات تؤثر بدورها تفكيرك إيجابًا أو سلبًا. فإذا كنت - على سبيل المثال - تؤمن بأن الذكاء أمر وراثى (وترى أنك لم تحظ بموروث جينى جيد منه)، فلن تصل بقدراتك لأعلى مستوياتها. وعلى الصعيد الآخر، إذا كنت تؤمن بأن نجاحك أو فشلك اختيارك الخاص، وكنت ترغب فى النجاح، فإنك - أغلب الظن - ستحققه.

إن معتقداتك تجعل حياتك تسير وفقًا لما تتوقع حدوثه، تمامًا مثل النبوءات التى تتحقق لإيمانك بها. ومن أصعب الأمور التشكيك فى المعتقدات

وتحليلها لأنها تشكلت وترسخت فى عقلك الباطن على مدار فترة طويلة من الوقت، وفى كل مرة يحدث شىء يعزز هذه المعتقدات تصبح أكثر قوة.

ولكنك بمجرد أن تدرك مدى تأثيرها على حياتك، سوف تعرف مدى أهمية مراجعتها لترى ما إذا كانت تؤثر على حياتك للأفضل أم للأسوأ.

تميل معتقداتك السلبية لأن تكون ثابتة، وقد تشعر كأنها صحيحة بلا شك. ولكنها ليست كذلك، وبمجرد أن تحددها، يصبح تغييرها أمرًا ممكنًا. وسوف يغير ذلك نظرتك إلى الحياة بأكملها. فى الفصل التالى، سوف نستعرض بعض المعتقدات السلبية التى قد تعوقك وكيفية تغييرها.

## اعترف بمشاعرك

الخطوة الأولى فى هذه العملية هى أن تصبح على دراية بمشاعرك وعواطفك عندما تواجه مشكلة أو فرصة صعبة، ومن خلال التعرف على إشاراتك العاطفية، سوف تكون مستعدًّا للاستجابة إلى أى موقف.

إن هذا لا يعنى عدم الشعور قط بالغضب أو الحزن. ففى بعض الأحيان نستمع عن عمد لموسيقى حزينة؛ لأننا نريد أن نشعر بالعاطفة أو الحنين، كما أننا نغادر السينما بعد أن نكون قد تأثرنا وبكينا، ونقول إننا استمتعنا كثيرًا بالفيلم، تمامًا مثلما نشاهد الأفلام والممثلين الكوميديين لأننا فى حالة مزاجية مناسبة للضحك. فى هذه المواقف، نعرف ما نفعل، فنحن نختار تشغيل موسيقى حزينة أو الذهاب ومشاهدة فيلم مؤلم أو مثير، لأننا نريد أن نشعر بهذه المشاعر.

إننا جميعًا نبتسم ونضحك ونبكى رغمًا عنا بسبب ما يقال أو ما يحدث معنا فى الوقت الراهن؛ ولكن بإمكاننا أيضًا أن نستجيب بالطريقة نفسها تجاه أى ذكرى فى حياتنا. فبإمكانك أن تستحضر المشاعر المادية بمجرد التفكير فيما حدث فى الماضى: فموقف محرج قد يجعلك تخجل ويزيد

ضربات قلبك حتى عندما تتذكره بعد مرور سنوات على حدوثه. والمشاعر السلبية؛ كالغضب والخوف، والاشمئزاز لا يجب تجنبها بالضرورة، فقد تكون مفيدة، لأنها تحذرنا من خطر أو هجوم نتعرض له وتنبهنا لأن نتوخى الحذر.

ولكن التفكير فى المستقبل يثير - فى بعض الأحيان - مشاعر معينة، مثل القلق، وهو عبارة عن أفكار سلبية بشأن أمور لم تحدث بعد وقد لا تحدث مطلقًا. ومن المؤشرات البدنية الشائعة التى تخبرك بأنك تواجه أو تفكر فى موقف صعب تصبب العرق، واحمرار الوجه، وارتعاش الركبتين، والصداع النصفى، وآلام المعدة والشعور بالإرهاق، والشعور بوخز فى العمود الفقرى، أو حتى سرعة ضربات القلب. وكل هذه الأشياء تنبهك لحقيقة شعورك بعدم الارتياح، أو الخوف أو ربما الدهشة.

قد تكون هذه المشاعر علامات مفيدة، حيث تنبهك لوجود خطر ما: وكأنها ردود أفعال فطرية تنبهك إلى أنك لا تشعر بالأمان مثلما يحدث على سبيل المثال إذا ما عرض عليك شخص قابلته للتو شراء منزله بسعر زهيد. إذا لم نكن نشعر بالقلق، فإننا لن نوصد أبوابنا أو نشترى وثائق تأمين. ولكن القدرة على استخدام مشاعرنا - لتمكننا من أخذ حذرنا واستخدام فطرتنا - تختلف عن الاستسلام للقلق عندما يكون هناك خطر مادى؛ أى مجرد خوف من أن تجعل من نفسك أضحوكة، أو خوف من الفشل فى شىء ما.

على سبيل المثال، إذا كان رد فعلك السابق عندما شعرت بارتفاع درجة حرارة جسدك فى خضم نقاش ما، أو غضب بسبب نقد غير عادل هو احمرار بشرتك أو شعورك بصداع، فسوف تعرف هذه العلامات على الفور وتعرف أن عليك أن تهدأ وتأخذ نفسًا عميقًا، ولا تتفوه بكلمة حتى تهدأ. فقط تذكر أنك وحدك الذى تشعر باستجابات

> سوف تعرف هذه العلامات على الفور وتعرف أن عليك أن تهدأ.

الجسـم تلك، وأن الآخرين لا يشعرون بها فى العادة، وحتى لو أحسوا بها، فماذا فى ذلك؟

## حدد أفكارك

عندما يبدى جسـمك أيًّا من هذه الاسـتجابات البدنية، عادة ما يصاحب ذلك تسـارع الأفكار فى رأسك. على سـبيل المثال، إذا تحدثت فى اجتماع وشـعرت بأن وجهك يحمر، فقد تقول فى نفسـك: "الجميع ينظر لى. من أعتقـد نفسـى؟ من الغباء أن أفعـل ذلك". أو إذا أعدت شـيئًا إلى المتجر الذى اشتريته منه وقلت إنك تريد استعادة مالك، فقد تجد نفسك تتحدث بسـرعة كبيرة أو تجد صـوتك يرتعش. فصـوتك الداخلى يقول لك: "لن أستعيد نقودى، سوف يستدعون المدير وستحدث فضيحة وسينظر الجميع نحوى".

يكمـن الحل فى أن تتـدرب على تغيير أفكارك حتى تتحـدث فى الاجتماع وأنت تقول لنفسـك: "من حقى أن أعبر عن نفسـى. إنها فكرة صـائبة". أو عندما تدخل المتجر، تبتسـم وتقول بثقة: "أنا أعرف حقوقى وسـأدافع عنها. لا يهم من ينظر لى. أنا سـعيد بنفسـى" عندما تتعلم التفكير بهذه الطريقة، سوف تتغير مشاعرك واستجابتك.

---

**مثال ذكى**

لم تكـن "آنا" راضـية عـن عملها وسـعدت بإجرائها مقابلة فى شـركة أخرى. إليك القصة التى روتها لى عن المقابلة التى أجرتها:

"خرجـت من المنزل فى وقت مناسـب، ولكن الحافلة تأخـرت عن موعدها. وعند وصولى لإجراء المقابلة كنت أشعر بالتوتر والذعر رغم أننى وصلت فى الموعد المحدد وجلب لى شـخص ما كوبًا من القهوة؛ ولكننى كنت متوترة للغاية، فسـقط الكوب من يدى وانسكبت القهوة على تنورتى، فجعلنى ذلك أشعر بالخجل طوال المقابلة.

كان هناك أربعة آخرون فى انتظار المقابلة بالمتعلقة بالوظيفة نفسها؛ جميعهم رجال، واكتشفت أن أحدهم كان يعمل هناك بالفعل، لذلك كنت متأكدة من أنه سيحصل عليها، وبعد عدة مرات وجدت ذهنى خاليًا من الأفكار وشعرت بأننى أتفوه بكلام فارغ. كان العرض التقديمى الذى قدمته لا بأس به، ولكن لم يصرح أى فرد من أفراد اللجنة بأى تعليق. كنت واثقة بأننى لن أحصل على العمل. فى الواقع لا أظن أننى سأحصل على أى عمل آخر وأننى سأبقى فى عملى الحالى إلى الأبد".

---

## فخاخ التفكير السلبى

هل تستطيع تحديد بعض فخاخ التفكير السلبى التى وقعت فيها "آنا"؟

أولاً وقبل كل شىء، كان تقييمها العام لليوم سلبيًّا: فهى مقتنعة بأنها لم تحصل على الوظيفة وتبدو كأنها قررت ذلك حتى قبل إجراء المقابلة.

قد يكون هذا النوع من التشاؤم آلية من آليات حماية النفس: فأنت تخشى اقتراب خيبة الأمل، لذلك فإنك تعد نفسك لها، وكأنك تخفف على نفسك هذا الأمر. ولا بأس فى ذلك مادمت واعيًا لما تفعله؛ ولكن تذكر أن توقع الفشل كثيرًا ما يؤثر على السلوكيات، كما أنه يمنع بعض الناس من التقدم إلى أى عمل فى بعض الأحيان من الأساس.

ثانيًا، هناك دلالة على أن "آنا" تؤمن بأنهم يفضلون الرجال، وأن الشخص الذى عمل لديهم بالفعل من قبل سيحصل على العمل. قد يكون هذا صحيحًا، رغم عدم امتلاكها دليلاً على ذلك. ولكن سلبيتها أثرت على أدائها فى المقابلة. بعد ذلك تعاملت مع عدم إبداء أى تعليق على عرضها التقديمى على أنه نقد لها، فهى غير قادرة على مدح نفسها رغم تقديمها عرضًا جيدًا.

أخيرًا، أخطأت "آنا" عندما رأت الحدث بأكمله كأنه كارثة: "لن أحصل قط على عمل آخر". هذه هى طريقة تفكير الأشخاص الذين يميلون

للسلبية: فهم يهولون أى فشل أو إخفاق حتى يصبح كأنه كارثة ستغير مجرى حياتهم.

## رؤية الأحداث نفسها فى ضوء إيجابى

لو فكرت "آنا" بشكل إيجابى، لكان من الممكن أن تهنئ نفسها فى المقام الأول على مجرد اتخاذ خطوة إجراء المقابلة. وكانت سترى أن هناك أكثر من ٥٠ شخصًا تقدموا لهذا العمل، لذا فهى نجحت بالفعل بمجرد وصولها لمرحلة إجراء المقابلة. كانت ستسعد بخروجها من المنزل فى وقت مبكر مما جعلها تنجح فى الوصول إلى هناك فى الموعد المحدد رغم تأخر الحافلة.

لو كانت "آنا" شخصية إيجابية لضحكت من انسكاب القهوة عليها، فلم يحدث ضرر ولم تفسد فرصتها بأى شكل كان. كان من الممكن ألا تسكب القهوة من الأساس لو لم تكن متوترة وفى حالة ذعر بعد رحلتها لإجراء المقابلة.

كان من الممكن أن تشعر بالرضا على الأقل عن أدائها فى المقابلة، خاصة الطريقة التى قدمت من خلالها المعلومات عندما أصبح ذهنها صافيا. من الواضح أنها استعدت من قبل للعرض التقديمى - وهو الأمر الذى يجده غالبية الناس مثيرًا للأعصاب - وحقيقة أن اللجنة لم تصدر أى تعليق يجب ألا تمنعها من إدراك أن الأمر سار بشكل جيد.

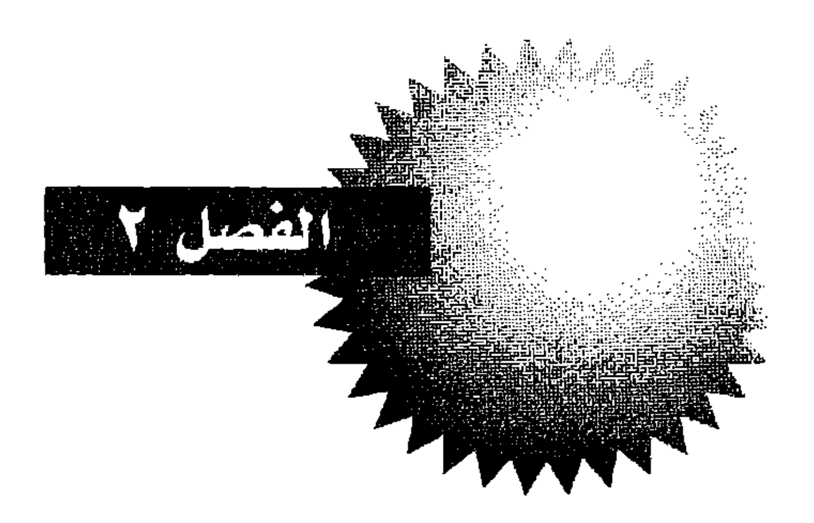
سواء حصلت "آنا" على العمل أم لا، كان من الممكن أن ترى التجربة برمتها كتجربة إيجابية تستحق الاحترام؛ لأنها جعلتها تدرك أنها تريد ترك عملها القديم، وأنها تتنافس الآن لتحصل على العمل الذى تريده.

إذا كنت تميل للتفكير مثل "آنا"، فهذا يعنى أن التفكير بإيجابية فى الحياة سيستلزم منك عملاً جادًّا وإصرارًا حقيقيًّا على التغيير. إنه يعنى تحدى الأفكار والعادات التى اكتسبتها طوال حياتنا ومعرفة أن التغيير

ـن يحـدث بين عشـية وضـحاها. رغم ذلك مـن الممكن، بالنسـبة لأكثر الأشـخاص سـلبية، التحول للتفكير الإيجابى إذا ما اختار ذلك، فبإمكانه أن يغير منظوره بالكامل طوال الفترة القادمة من حياته.

**ملخص ذكى**

- قد تحتاج لقضـاء بعض الوقـت فى فحص معتقداتك السـلبية، لأنك ستجد لها أثرًا على كل شىء تقوم به فى حياتك.
- تتوقف معتقداتك ومشـاعرك وأفكارك على بعضها فتخلق فى النهاية إما مشاعر سلبية أو إيجابية.
- تعلـم أن تتعرف على العلامات البدنية لحالتك العاطفية، لأن هذه هى الحالة التى ستستجيب فيها بشكل سلبى غالبًا.
- أهم شىء أن تكون قادرًا على تطويع طريقتك فى التفكير حتى تتخلص من كل وجهات نظرك السـلبية القديمة وتسـتبدل بهـا أفكارًا إيجابية محفزة.




# هل ترى النصف الممتلئ أم النصف الفارغ من الكوب؟

*لكل فرد يحمل مفتاح الجنة، ستجد أن المفتاح نفسه يفتح أبواب جهنم.*

حكمة قديمة

إن اللغة التى نستخدمها فى حياتنا اليومية تعكس ما نؤمن بأنه ممكن وما سنفعله حيال ذلك، والمثال التقليدى الذى يوضح ذلك يتمثل فى الوقت الذى يقول فيه شخص ما: "آه، كوبى نصفه فارغ". فهذه العبارة توضح أن الشخص مستسلم لقدره، وأنه مجرد ريشة فى مهب الريح وهذا هو ما يشعر به.

إذا قال شخص ما إنه غير سعيد، فقد تشعر بالاهتمام وتسأله عن السبب ثم تستمع إليه وهو يشرح لك أسبابه، وربما تساعده على إيجاد حل، ولكن إذا قال لك شخص إنه من الناس الذين ينظرون إلى "النصف الفارغ من الكوب"، فستهز كتفيك غير مبالٍ وتتقبل الأمر، فهذه رؤيته لنفسه وقد خُلق بهذه الطريقة.

ليس هناك ما يقنع إنسانًا يصف نفسه بهذه الطريقة بأن التغيير ممكن؛ إلا إذا أراد أن يقتنع هو بذلك.

فى الفصل الأول، استعرضنا بعض الأسباب التى تجعل الناس يكبرون وهم يتبنون نظرة سلبية للعالم. أيًّا كان السبب، فإن الشعور العام هو بمجرد أن تؤمن بأن كوبك نصفه فارغ، تقل خياراتك فى الحياة؛ ليس فقط برؤيتك لنفسك هكذا، وإنما بإخبارك الآخرين بأنك ترى نفسك كذلك.

بمجرد أن تؤمن بأن كوبك نصفه فارغ، تقل خياراتك فى الحياة.

إن الطريقة التى تفكر وتتصرف بها تنعكس من خلال اللغة التى تستخدمها فى حياتك اليومية. والعكس صحيح أيضًا، فاللغة التى تستخدمها تؤثر على تفكيرك وطريقة تصرفك. لذلك، إذا كنت تستخدم كلمات وعبارات سلبية، فستشعر بالتشاؤم والاكتئاب، وستشعر بأن هذا يؤثر على الاختيارات التى تتخذها فى الحياة.

## كم تستخدم من العبارات التالية؟

١ هذا ليس عدلاً...

٢ لا أمل لى...

٣ لن أتغير أبدًا...

٤ لا أستطيع...

٥ ينبغى علىَّ...

٦ ليس ذنبى...

٧ فقط لو...

٨ أتمنى لو...

٩ ليس هناك ما يمكننى عمله...

١٠ كان من المفترض أن...

إذا كنت تستخدم أيًا من هذه العبارات بصفة مستمرة، فإنك ترسخ بداخلك إحساسًا بقلة الحيلة وعدم السيطرة على حياتك، فعبارات مثل: "هذا ليس عدلاً" و"ليس ذنبى" توضح أنك تميل لإبعاد الذنب عنك. ولكنك عندما تدرك أن الحياة ليست عادلة - ولكنها كذلك مع الجميع - تكون أكثر واقعية. إذا قرأت هذه العبارات مرة أخرى وأنهيت الجملة بشىء قلته مؤخرًا، فسترى أنها تجعلك تبدو كأنك ضحية.

**مثال ذكى**

إننى أقدم دورة فى الجامعة للأشـخاص الذيـن يفكرون فى العمل بمجال التدريس. ومن العقبات الصعبة التى تواجه الكثير من هؤلاء الأشخاص حاجتهم إلى الحصول على الشـهادة العامة للتعليم الثانوى فى مادة الحسـاب، وعندما يعرفون ذلك يقول عدد كبير منهم: "تلك هى المشـكلة. أنا ضـعيف فى الحسـاب. قد أتخلى عن حلمى الآن".

وعندمـا يتـم تحديدهـم، عادة ما يوافقـون على أنهـم لم يحبوا مادة الحسـاب فى المدرسـة وأنهم يئسوا من المحاولة، فأشير عليهم بأنهم أصبحوا بالغين الآن وقادرين علـى إدارة حسـاباتهم فى البنوك وتسـديد فواتيرهـم، وحجز إجازاتهـم، وتنظيم شئونهم المالية، وشراء مستلزماتهم، وتحديد عدد لفات ورق الحائط التى يحتاجون إليها، وفهم جداول مواعيد القطارات، والوصول إلى الفصل فى موعدهم كل أسبوع. فتجد شـعارهم الجديد يصـبح: "لم أكن بارعًا فى الحسـاب فى المدرسـة، ولكننى تعلمت الكثير منذ ذلك الوقت. أنا واثق بأننى سأسـتطيع التأقلم مع مادة الحسـاب على مدار دراستى للحصول على الشهادة العامة للتعليم الثانوى".

لم يحصـل كل الطلاب الذين درسـت لهم، والذين درسـوا مادة الحسـاب للشهادة العامـة للتعليـم الثانـوى على تقدير جيد أو أكثر فحسـب، ولكنهم اسـتمتعوا أيضًـا بالدراسـة، وقد زاد نجاحهم فى شـىء كانوا يؤمنون باستحالته من ثقتهم بأنفسهم فى مجالات أخرى فى الحياة، وأصـبح ما لا يقل عن اثنين منهم معلمى حسـاب فى المرحلة الابتدائية وأصبحت تلك المادة هى المادة الأساسية لهم.

## فقط لو...

إذا وجدت نفسـك تسـتخدم عبارة "فقط لـو..." أو "أتمنى لو..."، فهذا يعنـى أن هناك مـا تندم عليه فى الماضـى ويؤثر الآن على حاضـرك. قد تقـول: "فقـط لو كنت اشـتريت شـقة حينما كانـت الأسـعار أرخص" أو

"أتمنى لو كنت أنجبت طفلاً منذ سنوات". توضح هذه الجمل أنك لم تتعامل مع قراراتك بشكل مُرضٍ (أو لم تتخذ القرار) فيما مضى. قد تراجع الجمل التى تستخدمها وترى ما إذا كان هناك ما بوسعك أن تقوم به حيالها الآن. لو كان بإمكانك فعل أى شىء، فافعله، أما إذا لم يكن أمامك ما تستطيع القيام به، فإن خيارك الوحيد هو أن تتعلم القبول، وإلا فإنك ستفسد فرصك فى السعادة فى الحاضر والمستقبل.

## قلة الحيلة المكتسبة

إن انجذابك لعبارات وجمل معينة، لا يتيح لك فرصة التحرر من دائرة السلوكيات المدمرة، وهذا هو ما يسميه علماء النفس "قلة الحيلة المكتسبة" التى تعنى، أنه حتى عندما تسير الأمور بشكل جيد، فإنها ستبدو للشخص المتشائم كأنها تسير بشكل خاطئ، وبالتالى سيشعر دومًا بالخوف من المستقبل.

---

### تصرف ذكى

تشير عبارات من قبيل: "ينبغى علىَّ ..." أو "كان من المفترض أن..." إلى أنك قمت بالتصرف الخاطئ (أو لم تتصرف). ومجرد ذكر هذه الكلمات سيجعلك تشعر بالاستياء ويسلبك الحافز للقيام بأى شىء. انتبه من الآن فصاعدًا لكل مرة تستخدم فيها أيًّا من العبارتين السابقتين وتوقف عن ذلك - حتى لو كنت فى منتصف جملة. استبدل بعباراتك السلبية - عن وعى منك - عبارات أكثر إيجابية وستجد أن حالتك المزاجية ومنظورك بالكامل سيتغيران.

| عبارة سلبية | عبارة إيجابية |
|---|---|
| هذا ليس عدلاً... | هذه هى الحياة |
| لا أمل لى... | سأحاول |
| لن أتغير أبدًا... | قررت أن أتغير |
| لا أستطيع... | أستطيع |

| ينبغى/علىَّ أن... | سوف |
|---|---|
| ليس ذنبى... | سأتحمل المسئولية |
| فقط لو.../ أتمنى لو... | فى المرة التالية/فى المستقبل سأفعل |
| ليس هناك ما يمكننى عمله... | لقد بذلت قصارى جهدى |
| ليس هناك معنى لأن أحاول... | سأفشل فقط إذا توقفت عن المحاولة |
| لن أتمكن مطلقًا من تعلم/القيام بذلك | بإمكانى أن أتعلم أى شىء إذا عزمت على ذلك |
| لست محظوظًا | أنا الذى أصنع حظى |
| أنا أكبر من أن ... | العمر مجرد أرقام، وعمرى لن يكون عقبة فى طريقى |
| سيحتاج ذلك إلى وقت طويل... | لقد عزمت على القيام بذلك مهما استغرق من الوقت |
| الأمر لا يستحق الجهد | سأجرب مرة أخرى |
| لا وقت لدىّ لأن... | سأخصص الوقت لأن... |
| أنا لا أجيد... | سوف أتعلم من أخطائى |
| لننتظر ونر ما يحدث | ماذا عساى أن أفعل لأحقق ما أريد؟ |
| لقد اتخذت قرارات خاطئة طوال حياتى | لقد تعلمت كثيرًا من تجاربى |
| أنا ألوم والدىَّ | لقد بذل والداى أقصى جهديهما |
| الذنب ذنب تعليمى | أنا أؤمن بأن التعليم يستمر مدى الحياة |
| لم تتح لى الفرصة قط | أنا أتعلم اغتنام الفرص |
| لم أتمتع بالمزايا التى تتمتع بها | أنا أستمتع بتعلم أشياء جديدة |

إذا سمعت نفسك تقول عبارة سلبية فتوقف وقل: "فى الواقع، سوف..." وكرر العبارات الإيجابية التى تعلمتها مؤخرًا. إذا أدركت فيما بعد كم كنت سلبيًا، فلا تقسُ على نفسك، فلا أحد يتغير بين عشية وضحاها، وهذا يعنى أنك الآن على دراية بعاداتك. ففى كل شىء جديد وصعب، من الطبيعى أن تخطئ وتتعثر، فقط لا تسمح لهذه العقبات بأن تثبط عزيمتك أو تثنيك عما تفعل فتستسلم لليأس.

> قد تردد – دون وعي منك – معتقداتك السلبية على شكل مقولات وأمثال.

الآن، تمكنت من تحديد بعض الكلمات والعبارات السلبية التى تستخدمها وعرفت أن لها بدائل إيجابية يمكنك أن تجربها. إلا أنك قد تردد – دون وعى منك – معتقداتك السلبية على شكل مقولات وأمثال، وتظل ترددها دون أن تفكر فيما تقول.

---

## تأثير ذكى

ادرس الأمثال والمقولات الواردة بالأسفل وحدد إذا كنت قد استخدمتها من قبل. ضع علامة صواب فى العمود الأول إذا ما قال لك أحد هذا المثل أو قيل عنك وأنت صغير. ضع علامة صواب فى العمود الثانى إذا كنت قلت عبارة مشابهة، وضع علامة صواب فى العمود الثالث إذا كنت تعتقد أن المثل صحيح.

| المثل/القول | أ. سمعته | ب. رددته | ج. تؤمن به |
|---|---|---|---|
| ١. لا تنخدع بقطرات المطر، فمن ورائها يأتى السيل. | | | |
| ٢. لا شيء أبدًا يبدو مناسبًا لى. | | | |
| ٣. لم أربح أى شيء فى حياتى مطلقًا. | | | |
| ٤. العبرة بالخواتيم. | | | |
| ٥. الأجدر بك أن تستعد للأسوأ. | | | |
| ٦. لكل زهرة شوكها. | | | |
| ٧. يبدو أن بعض الناس يستأثرون بكل الحظ. | | | |
| ٨. الزهو عادة ما يسبق الفشل. | | | |
| ٩. لا أحد يخبرنى بأى شيء أبدًا! | | | |
| ١٠. دائمًا ما تسير الأمور بهذا الشكل، أليس كذلك؟ | | | |
| ١١. هذا حظى. | | | |

| المثل/القول | أ. سمعته | ب. رددته | ج. تؤمن به |
|---|---|---|---|
| ١٢. المصائب لا تأتى فرادى. | | | |
| ١٣. ذو الطباع السيئة لا يتغير أبدًا. | | | |
| ١٤. حظ مبتدئين. | | | |
| ١٥. الأشرار هم الأكثر حظًّا. | | | |
| ١٦. الأمر لا يستحق الجهد. | | | |
| ١٧. توقع الأسوأ حتى لا تصاب بالإحباط. | | | |
| ١٨. دعونا لا نتفاءل كثيرًا. | | | |
| ١٩. ليس بإمكانك أن تعلم كلبًا عجوزًا ألعابًا جديدة. | | | |
| ٢٠. الأمور الصغيرة تسعد العقول الصغيرة. | | | |
| ٢١. لا تركض قبل أن تتعلم السير. | | | |
| ٢٢. أنا فى انتظار حدوث خطأ آخر. | | | |
| ٢٣. لا تسأل حتى لا تسمع مزيدًا من الأكاذيب. | | | |
| ٢٤. عادة ما يشبه الطفل أباه فى سلوكه. | | | |
| ٢٥. العجائب لا تنتهى أبدًا. | | | |
| ٢٦. أشغل نفسك بشىء آخر، فهذا الأمر يخصنى. | | | |
| ٢٧. لأننى قلت ذلك. | | | |
| ٢٨. افعل ما أقول، وليس ما أفعل. | | | |
| ٢٩. يجب ألا يتحدث الأطفال فى حضور الكبار. | | | |
| ٣٠. توقف عن البكاء وإلا أعطيتك ما سيبكيك حقًّا. | | | |

إن هذه الجمل - التى نرددها كثيرًا - تترسخ فى ذهنك وتتحول من مجرد جمل إلى معتقدات، وعندئذ تصبح قادرة على تثبيط عزيمتك وتحديد تصرفاتك وطموحاتك.

**علامة صواب فى العمود "أ" فقط**

إذا لم تضع علامة صواب سوى فى العمود أ، فهذا يعنى أنك سمعت هذه المقولات، ولكنها لم تؤثر عليك. ربما نشأت فى أسرة لا تستخدم مثل هذه المقولات، وربما كانوا يستخدمون العبارات الإيجابية فقط. أنت سعيد الحظ!

**علامة صواب فى العمودين "أ" و"ب"**

راجع العبارات التى وضعت بجوارها علامة صواب فى العمود "ب". إذا كنت لم تضع علامة توضح أنك تؤمن بها، فهذا يعنى أنك تردد عبارات لا تؤمن بها. انظر فيما تعنيه لك حقًا، وإذا لم تكن تتفق معها، فتوقف عن استخدامها الآن.

**علامة صواب فى الأعمدة الثلاثة**

إذا وضعت علامة صواب فى الأعمدة الثلاثة على الجملة ١٧ وكنت تؤمن بأنه عليك أن "تتوقع الأسوأ دومًا حتى لا تصاب بالإحباط"، فهذا يعنى أنك تضيع وقتًا كبيرًا من حياتك اليومية فى حالة خوف أو قلق. إذا توقعت الأفضل ولم يحدث، فسوف تصاب بالإحباط. ولكنك قد تصاب بالإحباط على أية حال، ومجرد توقع الأمور السيئة لا يغير حقيقة أنها تحدث... وأنها سيئة حقًا. وقد يحدث لك الأسوأ ولكنك تتعامل معه، ولكنك على الأقل لا تقضى أيامًا وأسابيع تشعر بالتعاسة وفى حالة ذعر، فمن المزعج أن تشعر بالتعاسة ويقول لك شخص ما: "ابتهج، قد لا يحدث ذلك مطلقًا". ولكنها نصيحة سديدة.

---

## الخرافات

تتشابه الكثير من المقولات وهى ببساطة مجرد خرافات. على سبيل المثال، إذا كنت وضعت علامة صواب فى الأعمدة الثلاثة المقابلة للجملة رقم ١٢ وكنت تؤمن بأن "المصائب لا تأتى فرادى"، فهذا يعنى أنه عقب حدوث أمرين محبطين لك فإن وقوع أى حدث - حتى لو كان صغيرًا - سيؤكد معتقدك؛ لأنك كنت تنتظر ذلك وتتوقع حدوث شىء سيئ. قد تحدث أمور وتسير على نحو خاطئ فى حياتنا بشكل عشوائى ( أو ربما بسبب إرهاقنا

والضغط الذى نعانيه) ولكن نادرًا ما يقول الناس: "حدث لى شيئان طيبان، أنا فى انتظار الثالث"، فإذا فعلوا ذلك عند حدوث شىء سعيد، فسوف يبرر ذلك على الفور استخدامهم هذا القول. لماذا لا تحاول؟

إن العبارات تنقل سخريتك وتشاؤمك إلى الآخرين لتؤثر عليهم سلبًا. فمثلاً عندما تقول لشخص مفعم بالحماس: "العبرة بالخواتيم"، فإنك تنزع فرحته وحماسه تجاه الحياة. وبالمثل، إذا حكى لك شخص عن نجاحه فى العمل أو فى الرياضة وقلت له: "لا تنسَ أن الزهو عادة ما يسبق الفشل"، فإنك بذلك تسمح لسلبيتك بأن تنتزع سعادته بإنجازاته.

إذا وجدت نفسك تقول: "الأشرار هم الأكثر حظًّا" (أو شيئًا من هذا القبيل)، فإنك تقول بذلك إنك تؤمن بأن الناس عديمى الأخلاق أو المحتالين سينجون بفعلتهم. حتى لو كانت هناك أمثلة على ذلك، فإن مجرد قول هذه العبارة هو تعميم وحسد للآخرين. وبالمثل، تؤكد عبارة "عادة ما يشبه الطفل أباه فى سلوكه" أنه إذا كانت أسرة شخص ما سيئة السمعة، فهذا يعنى أنه لا يمكن الوثوق بأى فرد منها. ومثل هذه التعليقات هى أساس التحيز وتؤدى إلى إصدار حكم بناءً على تجربة واحدة أو اثنتين فى غالبية الظن.

## كارثة ذكية

لقد كان "روب" و"عيشا" يحتفلان بالترقية التى حصل عليها "روب" مؤخرًا فى عمله، حيث كانا يتناولان العشاء فى أحد المطاعم مع "ويندى" و"نيك" اللذين لم يقابلاهما منذ فترة. كان "روب" يعرف أن "نيك" مستاء من نجاحه. استجاب له "نيك" فى البداية بقوله: "إن العجائب لا تنتهى أبدًا. كنت أظن أنك ستبقى فى ذلك العمل إلى الأبد". وظل ينصحه قائلاً: "ما عليك القيام به الآن هو استثمار هذا الأمر. احرص على أن يعرف الجميع من أنت، وعلى حضور كل المناسبات

الاجتماعية، ولا تدفن نفسك فى العمل: كن أكثر صرامة. دائمًا ما كنت أؤمن أنك يجب أن تحصل على المزيد".

لقد حاولت "عيشا" أن تغير الموضوع عندما استشعرت توتر الجو، ومن ثم قالت لصديقيهما إنها و"روب" يتدربان على دخول سباق لندن للركض، وإن "روب" يتبع نظامًا غذائيًّا قاسيًا، وإنه يضع جدولاً يعلقه على الثلاجة يضع فيه علامة صواب كل يوم ينهى تدريبه فيه. فاستجاب "نيك" بقوله: "الأمور الصغيرة تسعد العقول الصغيرة". وعندما قالت له "عيشا" إن "روب" أنهى بالفعل نصف السباق فى أقل من ٩٠ دقيقة، استجاب "نيك" بقوله: "حظ مبتدئين".

عندما عادا إلى المنزل، سألت "ويندى" "نيك" عن السبب الذى جعله يتفوه بهذه العبارات الوضيعة. فتعجب، ولم يتذكر أنه قالها من الأساس وقال: "إنها مجرد مقولات، ولا تعنى أى شىء". فى هذه الأثناء، عندما عادت "عيشا" و"روب" إلى شقتهما سألته لماذا استمرا فى البقاء مع "نيك" وسمحا لعدوانيته أن تفسد أمسيتهما.

---

إذا كنت تعتقد أن "نيك" نموذج للشخص الفاشل، فابدأ الاستماع إلى مثل هذه التعليقات فى المناقشات التى تدور من حولك. يبدو أن بعض الناس يعتمدون على مثل هذه العبارات لدرجة أنها تصبح استجابات تلقائية لإحساسهم بالحسد، فباستخدام عبارات هدامة مع الآخرين، لم يفسد "نيك" لحظة انتصار "روب" فحسب، وإنما أفسد صداقته به، فتعليقاته جعلته يبدو صغيرًا، كما جعلته يكره نفسه ويشعر بالفشل غالبية الظن.

فى زيارتها إلى إنجلترا فى مايو من عام ٢٠١١، قالت "ميشيل أوباما" عندما سألتها طالبة بمدرسة إليزابيث جاريت أندرسون عن علاقتها ب "باراك أوباما": "إن الدرس الذى تعلمته هو أن تبحثى عن الشريك الذى يجعلك تشعرين بأنك أفضل. لا تحيطى نفسك بمن يشدك لأسفل".

لذلك احذر ممن يجعلونك تشعر بالسوء تجاه نفسك: من تشعر بأنهم يزعجونك ويقللون من شأنك. تجنب من ينشرون السلبية؛ فهم لا يمثلون نوعية الأصدقاء التى تستحقها.



لقد تعلمت أن الناس يسامحونك على ما تقول وما تفعل، ولكنهم لا يسامحونك على ما تشعرهم به.

مايا أنجلو

إن الحديث السلبى يجعلك تشعر بعدم السعادة، كما أنه معدٍ أيضًا، فمن الصعب أن تتحسن حالتك المزاجية بمجرد أن يبدأ شخصٌ دوامة مستمرة من التعليقات القاسية والساخرة، ومن الأنانية أن تصدر مثل هذه التعليقات أثناء احتفال الآخرين بنجاحهم، فهذا يعنى أنك تفرض حالتك المزاجية عليهم.

ومن الأسهل تمييز التعليقات السلبية التى يصدرها الآخرون (أو التى تقولها للآخرين) عن التعليقات التى تقولها عن نفسك. اطلب ممن تثق بهم مساعدتك على تحديد هذه العبارات وعلى التخلص من هذه العادة من خلال تنبيهك لكل مرة تستخدم فيها مثل هذه التعليقات.

الكلمات السلبية قد يكون لها تأثير ضار ومؤذٍ على الآخرين.

إن التكرار المستمر لهذه العبارات يعنى ترسخها داخلك دون أن تفكر فى صحتها وما إذا كنت تؤمن بها بالفعل أم لا، فالكلمات السلبية قد يكون لها تأثير ضار ومؤذٍ على الآخرين، ويتضمن ذلك الكلمات التى تستخدمها عندما تتحدث إلى نفسك، فالعصى والأحجار تكسر ظهرك ولكن تذكر أن الكلمات قد تجرحك حتمًا، وهناك عدد كبير من الناس لا يستطيعون النظر فى المرآة دون أن يقولوا لأنفسهم إننى سمين أو قبيح أو عجوز (أو كل ما سبق). المفارقة أن هذه الكلمات التى تولد كراهيتك لنفسك عادة ما تدفع الناس إلى تناول مزيد من الطعام (مما يؤدى إلى زيادة الوزن) أو حتى المرض، تمامًا مثلما تؤدى الأفكار السلبية إلى إطلاق هرمونات التوتر مثل الكورتيزول (الأمر الذى قد يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم).

## تصرف ذكى

أثناء تعليم البالغين الثقة بالنفس، أطلب منهم العمل فى مجموعات صغيرة من ثلاثة أفراد أو أربعة ثم يحكى كل واحد فى دوره لباقى المجموعة ثلاثة أمور يحبها فى نفسه على المستوى البدنى. فأجد هذا التكليف يسبب حالة من الذعر، وتكون الاستجابة التقليدية هى: "يا إلهى، ألا يمكننى أن أذكر بدلاً من ذلك ما لا أحبه فى نفسى؟".

بعدما يأخذ كل واحد دوره ويعانى صعوبة فى تحديد الأمور التى يحبها فى نفسه، أطلب من باقى المجموعة إخبار الشخص بما يعجبهم فيه وكل ما أنصح به هو الصراحة والتحدث بشكل محدد، فتأتى الاستجابات فورية وصادقة: "يعجبنى شعرك اللامع"، "جسدك رائع للغاية"، "يداك لطيفتان، وأصابعك طويلة ولينة". فأجد الشخص الذى يتلقى الثناء يتعجب، رغم أنه يعرف صحة هذه الأمور. فقد قضى وقتًا طويلاً يركز على العيوب التى يراها فى نفسه لدرجة جعلته يفشل فى إدراك أن هذا هو ما يراه الآخرون.

إن آخر جزء من التدريب هو أن يردد كل فرد الثناء الذى تلقاه بثقة وبطريقة مقنعة: "أنا فخورة بشعرى اللامع"، "أنا أستمتع برشاقتى" وهكذا. كان التأثير رائعًا وذكر عدد كبير من تلاميذى أن التدريب على هذا التمرين غيَّر ما يشعرون به تجاه أنفسهم وأثر على نظرتهم بالكامل.

يعرف كل إنسان "عيوبه" البدنية والأجزاء التى لا تعجبه فى وجهه وجسده. إن المشكلة هى أننا نميل إلى التركيز على هذه الأمور الصغيرة ولا نرى سواها عندما ننظر لأنفسنا فى المرآة. حاول أن تحدد الأمور التى تحبها فى نفسك وقلها بصوت مرتفع. عندما تعنف نفسك على "فخذك السمين" أو "شعرك المجعد"، استبدل بهذه الأفكار تعليقات إيجابية تدعمك من قبيل: "بشرتى صافية" أو "جسمى قوى وصحى".

## لا تقلل من شأنك

هناك نزعة ثقافية معينة تجعلنا نرفض تقديم أنفسنا بشكل إيجابى، ففى العديد من الثقافات، لا يعد ذكر مواهبك أو نقاط قوتك أمرًا مقبولاً لأنه

نوع من التفاخر والزهو. فى الشـرق الأقصـى، يتم التعامل مع هذا الأمر باعتبـاره ثقة زائدة فى النفس ويشـير إلى كونك غير جديـر بالثقة. وفى بريطانيا، فإننا لا نحب من يزهو بنفسـه أو من يسـتعرض فضائله ونقاط قوتـه، ولكن هناك فارقـًا بين معرفة نقاط قوتك والإقرار بها والغطرسـة والخيلاء.



هناك اختلاف بين الفخر والغرور، رغم أن الكلمتين تستخدمان كمرادفات، فقد يفخر شخص بنفسه دون غرور. ويرتبط الفخر أكثر بآرائنا فى أنفسـنا، أما الغـرور فيرتبط بما يراه الآخرون فينا.

جين أوستن

## الفخر

لا بأس أن تتواضع وتقلل من قدرك، مادمت تعرف ما تقوم به. فقد اعتدنا قول: "آه، لم أفعل شيئًا" فى الأمور التى قضينا فيها وقتًا طويلاً، أو "حسنًا، لقد بذلت قصـارى جهدى" عندما تتلقى ثناءً. إذا كان إحساسك بقيمتك كبـيرًا، وكنت شخصًـا إيجابيًّا بوجـه عام، ففى هذه الحالة سـتقدر على تقبل كونـك مختلفًا ومؤثرًا؛ ولكن يرى الكثير من الناس أن حديث النفس السـلبى هو الواقع، وتصـبح عبارات من قبيل: "آه، لا، الأمر ليس كذلك. إنـه لا شـىء" أو "أعرف أننى لن أتمكن من القيـام بذلك" أو "أنا غبى" هى العبارات التى يستخدمونها وتوضح ما هم عليه فى عيون أنفسهم وفى عيون الآخرين.

لاحظ مـا إذا كنت معتادًا تقليل الثناء الذى تتلقـاه بعبارات من قبيل: "هذا أمـر عادى؟" أو "هل تعتقد ذلك حقًّـا؟". من الكرم أن تثنى على الآخرين، أمـا رفض أو عـدم قبول ما يقوله لك الآخر قد يجرحـه ويجعله يفكر مرتين

قبل أن يثنى عليك مرة أخرى. إذا كنت تجد نفسك تفعل ذلك، فمن الممكن أن تتغير. قرر من الآن فصاعدًا أن تستجيب بابتسامة وتقول "شكرًا لك" فى كل مرة تتلقى ثناءً. إن الأهم من ذلك هو أن تختار الاستمتاع بالثناء عليك.

**تعريف ذكى**

**النبوءات ذاتية التحقيق**

ظهرت عبارة "النبوءات ذاتية التحقيق" على يد عالم الاجتماع "روبرت ميرتون" فى كتاب *Social Theory and Social Structure (1949)* وقد عرفها بأنها نبوءة أو توقع خاطئ يصبح صحيحًا من خلال تصرفات الشخص نفسه. بتعبير آخر، يؤثر مجرد الاستماع لما يقال - سواء كان صحيحًا أم خاطئًا - على تصرفاتك التى تفعلها بوعى أو دون وعى منك، ومن ثم تتحول العبارة إلى حقيقة.

منذ ذلك الوقت أُجريت تجارب عديدة لاختبار هذه النظرية، وقد أجرى أمريكيان - "روبرت روزنثال" و"لينور جاكسون" - أشهر هذه التجارب عام ١٩٦٨؛ حيث أجريا على بعض الأطفال فى المرحلة الابتدائية اختبارًا وقالوا للمعلمين إن نتائج الاختبار أظهرت أن بعض الأطفال أذكياء جدًّا (رغم أنهم أحرزوا درجات عادية). وقدموا أسماء هؤلاء الأطفال للمعلمين، وعندما عادوا إلى المدرسة بعد عام اختبروا جميع الأطفال مرة أخرى ووجدوا أن الأطفال الذين اختاروهم تحسنت درجاتهم أكثر من باقى الأطفال.

فى بعض الأحيان تجد نفسك تتمسك بوصف معين أو صفة اكتسبتها منذ الطفولة. على سبيل المثال، ربما كنت "الشخص الكسول" أو "الشخص العابث"، أو "ممتلئ الخدين". وقد تتحقق هذه الكلمات لإيمانك بها؛ فبعد أن سمعتها كثيرًا أصبحت تؤمن بها وتكون النتيجة أنها تضيق رؤيتك لنفسك. على سبيل المثال، إذا كنت "الشخص العابث" فى أسرتك، فهذا يعنى أنك لم تكن فى ذكاء إخوتك، وقد يكون لذلك تأثير سلبى على أدائك فى المدرسة.

إذا كانت أسرتك لا تزال تصف سلوكك (أو مظهرك) بالصفات نفسها – وكنت تشعر بأن هذه الصفات لا تنطبق عليك – ففى المرة التالية التى يصفك فيها أى شخص بهذه الصفات، وضح له بهدوء وحسم فى الوقت نفسه أنك كبرت وأن هذا الوصف لم يعد ينطبق عليك. بإمكانك أن تقول: "نعم لقد كنت أتأخر دومًا، ولكننى أعمل على علاج ذلك، وقد أصبحت ألتزم بمواعيدى هذه الأيام".

بالطريقة نفسها، لا تصف نفسك بهذه الصفات، فأنت لن تظل الشخص الذى كنت عليه إذا اخترت ذلك. إذا بدأت مكالمة هاتفية بعبارة: "إنه أنا فحسب..." فإنك تقول بذلك إنك لست مهمًّا فى حياة الشخص الآخر.

انتبه أيضًا إلى ألا تقع أنت الآخر فى خطأ وصف الآخرين؛ خاصة إذا كان لديك أطفال صغار. فالنبوءات ذاتية التحقيق بها قوية للغاية، ومن ثم فإنك بحاجة إلى دراسة اللغة التى تستخدمها مع الآخرين ومع نفسك.

## أمثال إيجابية

إذا قررت أنك لن تردد الأمثال والمقولات السلبية من جديد، فهذا يعنى أنك قد ترغب فى أن تستبدل بها أخرى إيجابية. من المثير للاهتمام أن تلاحظ أنه رغم اختلاف التواصل الاجتماعى الموجود بيننا الآن، لا تزال الحكم والأمثال القديمة شائعة بيننا حتى اليوم فى كل بلدان العالم. كما أن مقتبسات من نحب من المشاهير أصبحت صورة مختزلة لما نؤمن به. فكر فيما تعنيه الأمثال التالية فعلاً، واختر الأمثال المفضلة بالنسبة لك، واستخدمها. سوف تستخدم هذه العبارات التحفيزية الإيجابية تلقائيًّا، وسوف تحدث تأثيرًا إيجابيًّا على أفكارك.

١ النجاح وليد الفشل. مثل يابانى

٢ عندما تشرق الشمس، تشرق على الجميع. مثل كوبى

٣ الحظ الطيب وليد الاجتهاد.

٤ النصـــر لا يعنى عدم الفشـــل وإنما النهوض بعد كل تعثر تواجهه. مثل صينى

٥ بما أن المنزل دافئ، فلندفئ أنفسنا. مثل إيطالى

٦ عندما ينغلق باب، ينفتح باب آخر.

٧ رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.

٨ لا تسعَ نحو القلق، حتى يأتيك هو.

٩ اضحك تضحك الدنيا معك، وابك وستبكى وحدك.

١٠ مشاركة المشكلة نصف الحل.

١١ قيراط حرمان يستحق فدان علاج.

١٢ من الأفضل أن تشعل شمعة بدلاً من أن تلعن الظلام.

١٣ لكل سحابة جانب مشرق.

١٤ أحصِ نعمك.

١٥ سامح وانسَ.

١٦ الفشل فى التخطيط هو تخطيط للفشل.

١٧ العبقرية واحد بالمائة إلهام، وتسعة وتسعون بالمائة كد وتعب.

١٨ إذا لم تنجح فى البداية، فحاول، ثم حاول، ثم حاول من جديد.

١٩ الأمانة أفضل سياسة.

٢٠ المحاكاة أصدق صور التملق.

٢١ لا أحد بإمكانه أن يشعرك بالدونية دون موافقتك.

٢٢ الممارسة تؤدى إلى الإتقان.

٢٣ اعمل بما تنصح به.

٢٤ التأجيل لص الوقت.

٢٥ مادام هناك إصرار، فهناك طريقة.

٢٦ الحظ يحالف الشجعان.

٢٧ يتوقف النجاح على مدى قوة تحملك.

٢٨ نولد فنعيش الحياة بكل ما فيها من فرح وحزن حتى نموت.

٢٩ الخنفساء فى عين أمها غزال. مثل مغربى

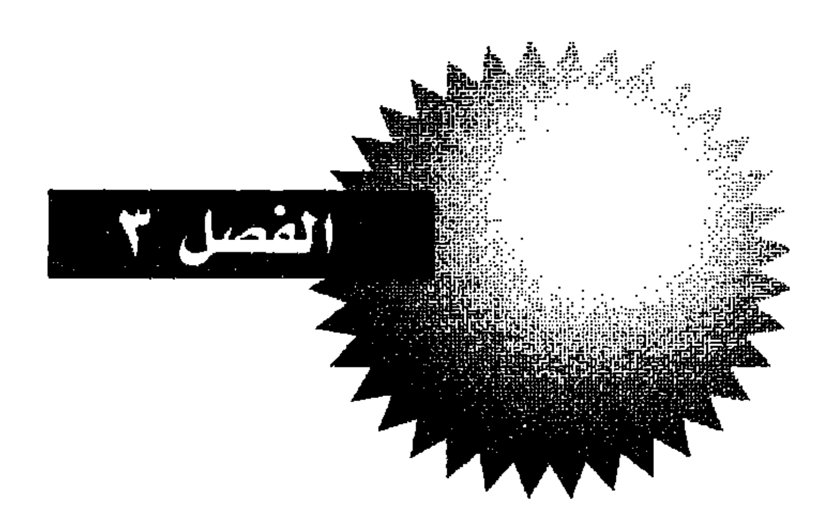
٣٠ احفر البئر قبل أن تشعر بالعطش. مثل صينى

**نصيحة ذكية**

استخدم الأسلوب نفسه الذى اتبعته مع العبارات السلبية والإيجابية مع هذه الأمثال. اختر الأمثال التى تجدها ذات مغزى أو التى تتنافى مع أى مثل وضعت بجواره علامة صواب فى جزء سابق من الفصل. أعد قائمة بها، ويفضل أن تضعها فى مكان تراه كل يوم، رددها كل مرة تراها فيه. ابدأ استخدامها وقت الحاجة؛ حتى لو فعلت ذلك فى ذهنك فقط.

**ملخص ذكى**

- تحقق من اللغة السلبية التى تستخدمها وانتبه لأية مقولات مضرة تكررها من باب العادة.
- تعلم أن تركز على ما يعجبك وليس ما لا يعجبك فى نفسك.
- احرص ألا تلصق بنفسك صفة اكتسبتها وأنت طفل.
- احذر النبوءات ذاتية التحقيق.
- استبدل بلغتك السلبية كلمات وعبارات إيجابية.




# غير منظورك:

## نحو طريقة عيش جديدة

*من يريدون الغناء، يجدون دومًا الأغنية التى تناسبهم.*

مثل سويدى

انظر من جديد إلى المقولات والأمثال التى وضعت بجوارها علامة صواب فى الفصل الثانى. هل سبق أن قلت: "ليس بإمكانك أن تعلم كلبًا عجوزًا ألعابًا جديدة" أو "ذو الطباع السيئة لا يتغير أبدًا؟". ما تعنيه كلتا الجملتين أنك تؤمن بأنه لا يمكن تغيير الناس، ومجرد وجود هذا المعتقد لديك يجعل من الصعب عليك تغيير طريقة تصرفك.

وبعيدًا عن أى شىء آخر، هذا خطأ بيّن، فخلايا المخ تكون دومًا روابط جديدة مع بعضها؛ مما يعطى مخك قدرة لا حدود لها على التعلم والتغيير، فمثلما بإمكانك تغيير شكل جسدك وصحتك من خلال تحسين نظامك الغذائى وممارسة المزيد من التمارين الرياضية، بإمكانك أيضًا أن تحسن صحتك الذهنية من خلال تغيير أنماط تفكيرك من السلب إلى الإيجاب.

فى كتابه *A Complaint Free World*، يوضح "ويل بووين" أنك تحتاج إلى واحد وعشرين يومًا تقريبًا لكى تعتاد على القيام بسلوك جديد وترسخه بشبكتك العصبية. بإمكانك أن تجرب ذلك بنفسك عن طريق ارتداء ساعة يدك فى الذراع الأخرى. كم ستحتاج من الوقت حتى تتوقف عن النظر إلى الذراع الخالية من الساعة؟ أجبر "بووين" الناس على قضاء واحد وعشرين يومًا دون تذمر (فقد وضعوا شريط يد حول معصمهم كان عليهم نقله للذراع الأخرى كل مرة يخطئون فيها). وقد اكتشف أن الناس تضايقوا كثيرًا فى الساعات القليلة الأولى، ولكن إحساسهم بالضيق قل أكثر وأكثر مع مرور الوقت، وبعد أسبوع، توقفت غالبيتهم عن التذمر.

لقد اكتشف "بووين" أن التوقف عن الشكوى والتذمر لم يجعل الخاضعين للدراسة يشعرون بتحسن فحسب، ولكنه انعكس على المحيطين بهم أيضًا. فالمرونة العصبية للمخ (الذى أجبر على القيام بالأمور بطريقة مختلفة)، أدت إلى تكوين روابط جديدة لأداء السلوك الجديد، ولكن المسارات القديمة لم تختفِ تمامًا، ومن ثم قد تجد هناك ما يثير عادة قديمة - ربما عرض سيجارة عليك بعدما أقلعت عن هذه العادة لسنوات - وفى هذه الحالة يصبح عليك أن تتذكر مزايا الإقلاع عن التدخين حتى تختار أن تقول لا.

العادة لا تتغير؛ ولكنك تختار عدم القيام بها بعد الآن.

ومن ثم، فإننا عندما نستخدم كلمة "تغيير" فإن هذا يكون فى الواقع خطأ فى التسمية، فالعادة لا تتغير؛ ولكنك تختار عدم القيام بها بعد الآن، وقد تختار اكتساب عادة جديدة لتحل محلها.

إذا أردت أن تتعرف على المزيد عن الطريقة المذهلة التى يعمل بها المخ ويجدد بها خلاياه، فاقرأ كتاب *Incognito: the Secret Lives of the Brain* للمؤلف "ديفيد إيجلمان".



العادة هى العادة، فلا يمكن لأى إنسان التخلص منها وقذفها من النافذة بسهولة، ولكنك تبدأ فى التخلى عنها تدريجيًّا.

مارك توين

فى الواقع، قد تقتضى منك محاولة اكتساب عادات جديدة - مثل ممارسة التمارين الرياضية أو تناول الفاكهة - حوالى ستة وستين يومًا قبل أن تصبح عادة، وذلك وفقًا للبحث الذى أجرى بجامعة لندن من قبل الدكتورة "فيليبا لالى". فقد اكتشف فريق البحث التابع لها أن الأمر يتوقف على ماهية العادة الجديدة، وأيضًا طول الوقت الذى يختلف من فرد لآخر. إن الجميل فى الأمر أنهم اكتشفوا أن التغاضى عن ممارسة

العـادة الجديـدة ليوم واحد لا يحـدث فارقًا على الإطلاق. لذلك اسـتعد لاتبـاع نظامك الغذائى الجديد، وامنح نفسـك بعضـ الوقت حتى تعتاده، عليـه، ولا تقسُ على نفسـك إذا تخليت عنه لبعض الوقـت (عد فقط إلى المشاية الكهربائية).

فكـر فى كل العـادات الجديدة التى اكتسـبتها منذ بلغت الحلم، وسـتجد غالبيتهـا عادات إيجابية لا تريـد تغييرها، ولكنها أصـبحت عادات لأنك قررت - بكامل إرادتك - أن تتبناها فى وقت ما.

علـى سـبيل المثال، عنـد فرض ارتـداء أحزمة مقاعد السـيارات فى عام ١٩٨٣ (باستخدام سلسـلة من الأفلام الخاصة بأمان الطريق التى يظهر فيها مقدم التليفزيون "جيمى سـافيل")، وجد غالبية الناس صـعوبة فى تذكر ارتدائه فى الأسـابيع القليلـة الأولى. الآن، عندما تركب سـيارتك، فإنك تسرع تلقائيًّا بوضع حزام الأمان دون حتى أن تفكر فى ذلك.

---

**مثال ذكى**

إن الكثـير مـن المنتجات التى نسـتخدمها فى حياتنـا اليومية هى فـى الواقع نتيجة تشـجيع المصنعين على اسـتخدامها (مثل كريمات ترطيب البشـرة ومزيلات العرق والفيتامينات). منذ مائة عام فقط، لم يكن هناك من ينظف أسنانه سوى عدد قليل من الناس. والآن، أصـبحنا ننظف أسـناننا صـباح كل يوم تلقائيًّا ونشعر بالتقصير والإهمال إذا خرجنا من منازلنا دون أن نفعل ذلك.

اكتشف المصنعون منذ وقت طويل أن هناك قوة تكمن فى ربط سلوكيات معينة بعادات معينـة من خـلال تكرار الإعلانات. عندمـا أرادت الدكتورة "فـال كورتيس" - وهى عالمة فى علم الإنسـان تعيش فى بوركينا فاسـو - أن تقنع سـكان دول العالم النامى بغسـل أيديهم بالصـابون بانتظام، اتصلت بمؤسسـات متعددة الجنسيات وسألتهم عـن الحيل التجارية التى تسـتخدم لإقنـاع الناس بتبنى عادات جديـدة. وفى حوار لصحيفة *نيويورك تايمز* أجراه معها "تشارلز دوهيج" (فى ١٣ يوليو لعام ٢٠٠٨)،

قالت: "هناك مشكلات صحية أساسية - مثل غسل اليد بالصابون - لا تزال تودى بحياة الناس لأننا ما زلنا لا نعرف كيف نغير العادات القديمة".

كان الحل عرض إعلان أظهر الأشخاص وهم يخرجون من دورة المياه وأيديهم مصبوغة بلون قرمزى يلوث كل شىء يلمسونه، ومن ثم نجح الإعلان فى تحقيق هدفه، وأظهر البحث أن استخدام الصابون عند غسل الأيدى قبل تناول الوجبات ازداد بنسبة واحد وأربعين المائة.

فى المقال نفسه، ذكرت الدكتورة "ويندى وود"؛ الأستاذة بقسم المخ والأعصاب والصحة النفسية بجامعة ديوك أن "العادات تتشكل عندما تربط الذاكرة تصرفات معينة بأماكن وحالات مزاجية معينة". وهى تقترح أن المدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين أثناء الإجازات ينجحون فى ذلك أكثر لأنهم يحاطون فى ذلك الوقت بأشخاص وأماكن جديدة عليهم. "إذا كنت تتناول المقرمشات بصفة مستمرة وأنت جالس على الأريكة - فإن رؤية الأريكة ستغريك تلقائيًّا لتناول المزيد منها بعد فترة".

لذلك يتضح أن أفضل طريقة للتخلص من عادة قديمة هى إبعاد نفسك عن كل ما له علاقة بها. عليك أن تقرر ما إذا كانت مسألة الإقلاع عن التدخين أو اتباع نظام غذائى معين على سبيل المثال تستحق عدم الخروج لبضع ليال مع أصدقائك. إذا استبدلت بهذه العادة عادة أخرى صحية أكثر، فسوف تدرك أنك لن تحتاج إلى وقت طويل حتى تصبح العادة الجديدة أمرًا روتينيًّا فى حياتك، وسوف تعتاد بسرعة على طريقة عيش جديدة.

---

### تصرف ذكى

كثيرًا ما أسمع جملة: "أتمنى لو كنت عرفت ذلك وأنا فى سن أصغر" فى دورات التنمية الشخصية، فأشجع الطلاب على كتابة قائمة بالأمور "التى كانوا يتمنون معرفتها وهم فى الثانية عشرة من العمر" (كانت السن المحددة فى الأساس هى ١٥، ولكن بعض الناس قال إن هذه سن متقدمة بالنسبة لهم). تضمنت القائمة أمورًا من قبيل: "عدم الدخول فى علاقات عاطفية إلا فى الوقت المناسب"، و"عدم محاولة

إسعاد شخص آخر على حساب الذات" (وهو الأمر الذى ذكرته الكثير من الأمهات العزباوات)، "أن العمل بجد فى المدرسة سوف يؤتى ثماره فيما بعد"، "أهمية الانتباه لما تتناوله من طعام".

أعد قائمة خاصة بالأمور التى كنت تتمنى معرفتها فى سن صغيرة أو التى كنت تتمنى أن تقولها لنفسك وأنت فى سن أصغر. سيفاجئك هذا التدريب بما سيطلعك به من أمور كنت تريد تغييرها فى حياتك. حاول أن تشاهد حديث "سارة كاى" على موقع TED: "لو كانت لدىَّ ابنة... فهناك عشرة أمور أعرف أنها صحيحة" (*www.ted.com*).

---

---

**تأثير ذكى**

### تقديم التغيير

مثلما يتحول السلوك إلى عادة، ومثلما تحتاج إلى قرار مدروس لتتغير، فإن هذه الأساليب تنطبق على تغيير طريقة تفكيرك.

قد يعنى كونك شخصًا إيجابيًّا تغيير نظرتك إلى الحياة وأن تستبدل بها نظرة مختلفة. ومثلما هى الحال مع الأمور الجديدة بالاهتمام، لن يكون الأمر سهلاً وسوف تحتاج إلى بعض الوقت قبل ترسيخ العادات الجديدة والتخلص من العادات السلبية. وأنت تحتاج إلى أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية ليكون أى تغيير تدخله على حياتك مستمرًّا وفعالاً:

- ما هو دافعى؟
- هل أؤمن بأن بإمكانى القيام بذلك؟
- هل أنا مستعد لبذل الوقت والجهد اللازمين؟
- ما المساعدة التى أحتاج إليها؟
- ما خطتى؟

- هل أنا مستعد لارتكاب بعض الأخطاء؟
- كيف أتابع التقدم الذى أحرزه؟

لكى تساعد نفسك على التغيير، عليك أن تؤمن بأنه ممكن، وأن تستعد للحفاظ على العادة الجديدة التى اكتسبتها وليس فقط لتغيير طريقة تفكيرك وتصرفك. قد تكون واعيًا لأنك أصبحت أكثر سلبية ولكنك تؤمن بأن الحياة ستتحسن إذا كان بإمكانك تغيير منظورك فى الحياة.

ولكن إذا كانت لديك أية شكوك متعلقة بالدافع لتغيير طريقة تفكيرك، فمن المفيد أن تعد قائمة بكل المزايا التى ستجنيها من تحليلك بمزيد من الإيجابية. قد تتضمن هذه المزايا:

- التمتع بحياة اجتماعية ثرية؛ فالأشخاص الإيجابيون لديهم المزيد من الأصدقاء.
- التمتع بصحة أفضل؛ فالأشخاص الإيجابيون يعتنون بصحتهم أكثر.
- عيش حياة أطول، فالتفكير السلبى من عوامل الخطر التى تسبب كثيرًا من الأمراض.
- توليد مزيد من الطاقة؛ فالشعور بالسلبية يجعلك كسولاً فاتر الهمة.
- نشر حالتك المزاجية؛ فالحالة المزاجية الإيجابية ستنتشر بين الناس.
- مساعدة الآخرين؛ فالأشخاص الإيجابيون أكثر ميلاً للقيام بدور فعال فى مجتمعاتهم، لأنهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

ببساطة، تمتعك بالإيجابية والتفاؤل سيجعل حياتك أفضل.

---

## تصرف ذكى: القدوة الحسنة

من المفيد أيضًا أن تكون لديك قدوة؛ أشخاص نجحوا فى تغيير حياتهم رغم الكوارث والمآسى التى دمرت أحلامهم وخططهم الأساسية.

علـى سـبيل المثال، نجد "ليز موراى" سـيدة شـابة من نيويورك عانـت فى طفولتها بسـبب أبويها اللذين أدمنا المخدرات. ومن سـن ١٥ سـنة، كانت تعيش فى الشـوارع وفى شـقق الأصـدقاء. كان والدها يعيش فى مأوى للمشردين وتوفيت والدتها بسبب الإيدز. لم تذهب إلى المدرسة ولكنها سمعت من شخص عن "مدرسة ثانوية خيرية"؛ وهى مدرسـة خاصة تقبل دخول الطلاب دون مصـروفات إذا كانت لديهم رغبة فى التعليم؛ غير أن العديد من هذه المدارس قد رفضها ولكنها أصرت على التقدم لمدارس أخرى حتى قبلتها مدرسـة؛ وقد نجحت فيها رغم عدم وجود مكان دائم تعيش فيه. وبعد زيارة قامت بها مدرسـتها لجامعة هارفارد، شجعها معلموها على التقدم لمنحة دراسـية من بين المنح السـت التى وفرتها صـحيفة *نيويورك تايمـز*. ومن بين ٣٠٠٠ متقدم، تم قبولها وتخرجت فى جامعة هارفارد عام ٢٠٠٩. تقول فى الفيديو الخاص بها على موقع اليوتيوب: "لم أعرف فرصـى فى النجاح، كل ما عرفته أننى سأصـنع حياة لنفسى لا يؤثر عليها ماضىّ بأية حال".

ركز على جمع قصـص الناس الذين تغلبوا على الصعوبات وقلبوا حياتهم رأسًا على عقب، فقد تلهمك هذه القصص فى الأوقات العصيبة، لأنها توضح لك ما هو ممكن إذا تحليت بالإصرار ولم تيأس من أول عقبة تواجهها.

---

## مثال ذكى

كثيرًا ما أستخدم تدريب "تأمل حياتك" (الذى أوردناه فى الفصل الأول) مع طلابى من البالغين. وعادة ما يكون هناك الكثير من الضـحك والدموع عندما يتذكر الناس النجاحات والإخفاقات الموجودة فى حياتهم.

بدأت "كيرى" تروى الأحداث الأساسية فى حياتها لباقى الطلاب؛ وهى تمرر الصور علـى زملائها. حكت حكايـات معتادة من طفولتها، ثم حكت كيـف قابلت "توم" فى الجامعة، وكيف أهملا دراسـتهما وسـافرا لبلـدان غريبة. لقد كانت الصـور ملونة ومبهجة: شابان يستمتعان بحرية الحب وعدم وجود أية قيود عليهما، ثم ظهرت صور طفل، ولد بعيدًا عن وطنه، فقد كانت "كيرى" لا تريد التخلى عن أسلوب معيشتها.

لقد أراد "تيم" أن يعود إلى الوطن، فآباؤنا لم يروا "جيمى"، ثم بدأ "تيم" يشعر بالمرض. لم يعرف أحد مما كان يعانى وحاول أن يواصل حياته. وأخيرًا نقل إلى المستشفى وشخص الأطباء حالته باضطراب فى الدم، وتوفى بعد ذلك بثلاثة أيام.

"لفترة طويلة، ألقيت اللوم على نفسى. شعرت بأننا لو كنا عدنا إلى موطننا فى وقت مبكر لما حدث ذلك. كان علىَّ أن أعود إلى وطنى بالطفل وأعود إلى العيش مع أبوى من جديد. شعرت أننى لن أتعافى أبدًا. ظللت أتذكر ما حدث مرارًا وتكرارًا وما كان علىَّ أن أقوم به. شعرت بأن حياتى انتهت وبأننى لن أشعر بالسعادة من جديد.

قضيت السنوات الخمس الأخيرة حزينة على نفسى وغاضبة من الطريقة التى سارت بها الأمور. شعرت بسلبية شديدة تجاه حياتى ولم أرَ كيف من الممكن أن أشعر بأى اختلاف. عندما بدأ "جيمى" يذهب إلى المدرسة، أقنعتنى والدتى بأن ألتحق بهذه الدورة. لم أر الهدف من ذلك، ولكنها أمدتنى بالكثير من الثقة وشعرت أننى أصبحت مستعدة الآن للمرحلة التالية من حياتى. أستطيع أن أرى الآن أننى كنت محظوظة بوجود رجل رائع فى حياتى وأننى أنجبت "جيمى" قبل وفاته. فغالبية الناس لا يسعدهم الحظ بمثل هذا الحب، وأنا مصرة أن أعيش حياتى بطريقة إيجابية، كما كان "تيم" يتمنى.

---

لقد كانت "كيرى" شجاعة جدًّا مما مكنها من الكشف عن جزء كبير من حياتها أمام الفصل. فى بعض الأحيان، تكون هذه الخطوة الأولى فى معرفة أنه من الممكن تغيير الأمور. قالت بعد ذلك إن الاستماع إلى قصص باقى الطلاب فى الفصل جعلها تدرك أنها لم تكن الوحيدة التى عانت ألم الفراق، وأنه من الممكن أن تتقبل ما حدث وتختار ألا تتركه يدمر باقى حياتها.

قبل انتهاء الدورة، تقدمت إلى الجامعة المحلية التى قبلتها وأقدمت على دراسة الحقوق. لم تكن هذه هى الشهادة التى كانت تريدها من البداية، لكنها قالت إنها أصبحت شخصية جديدة الآن. كان هذا ما أرادت أن تقوم به دومًا، ولكنها لم تكن تعرف أنها تتمتع بالقدرات التى تمكنها من

ذلك. وهى الآن تشعر بمزيد من الإيجابية تجاه حياتها، كما أنها تشعر بثقة أكبر فى قدراتها وأصبحت مصرة على تحقيق حلمها بأن تصبح محامية.

## التقدم فى السن

إننا بحاجة إلى تعديل توجهاتنا المتعلقة بالتقدم فى السن وما يعنيه ذلك.

إن أحد الأسباب التى يذكرها الناس كمبرر لعدم محاولة تغيير منظورهم فى الحياة كونهم أكبر من أن يدخلوا تغييرات على حياتهم، وحتى لو تقبلوا أن التغيير أمر ممكن، تجدهم يقولون: "لقد فات أوان التغيير بالنسبة لى. الأمر لا يستحق المحاولة". قطعًا الأمر يستحق: فكل لحظة فى حياتك تستحق المحاولة. تستطيع أن تتوقع عيش حياة أطول مقارنة بأى عهد سابق، ومن ثم فإننا بحاجة إلى تعديل توجهاتنا المتعلقة بالتقدم فى السن وما يعنيه ذلك.

أعتقد أن هذا هو السبب وراء حب الناس كتابى الأخير: فقد كان يتحدث عن الشعور بالرضا مع التقدم فى السن وجعل الناس يشعرون بأن ذلك أمر ممكن. لم أتوقع أن أبدأ حياة جديدة مع الكتابة وأنا فى الثمانينيات من العمر، ولكن هذا هو ما حدث. إنه أمر غريب أن يحدث عندما تكبر فى السن، وهو يمثل متعة حقيقية.

ديانا أثيل لصحيفة *الجارديان*، ١٥ أغسطس ٢٠٠٩

لا توجد فائدة من القدرة على إطالة حياتنا من خلال الطب الحديث إذا كانت هذه السنوات الإضافية تتسم بضعف الصحة وتبنى توجه سلبى. ففى كتابهما *You Can be as Young as You Think*، يدعى كل من "كريس مدلتون" و"تيم دراك" أنه بإمكان أجسامنا أن تكبر أو تصغر من عشر

مرات إلى خمس عشـرة مرة عن العمر الفعلى للإنسـان من خلال النظام الغذائى المتبع وممارسة التمارين الرياضية، ولكن العقول لها القدرة على التغـير أكثر من ذلك؛ لأنها تعتمد على توجهنا فى الحياة، وهما يقولان إن الشاب عادة ما يكون متحمسًا، ومنفتحًا، ونشطًا، ومبدعًا، ومحبًّا للحياة، فى حين أن الشـخص العجـوز يكون دفاعيًّا، وشـكاءً، ومتوتـرًا، ولا يحب المخاطـرة، ومنغلقًـا على نفسـه. وهما يزعمان أنه مـن الممكن تغيير هذه الصـورة؛ فبإمكاننا أن نختار تبنى توجه إيجابى مفعم بالنشاط والحيوية فى سن متقدمة، مثلما بإمكاننا أن نختار العناية بأنفسنا.

فى الواقع، يشير البحث الحديث إلى أنه مادام أننا نستمتع بصحة وصحبة جيدتين، ولدينا المال الكافى، فإننا سـنكون أسعد - غالبية الظن - ونحن فى السـبعين أكـثر من أى وقت مضـى من حياتنـا، وقد تتبعت الدراسـة الإنجليزية المطولة لأبحاث التقدم فى السن أكثر من ١٠٠٠٠ شخص فوق سـن الخمسين. واكتشف القائمون بالدراسة أن أكثر من نصف هذا العدد شـعر بالرضـا مع تقدمه فى السـن، ربما لأنهم تمكنوا من قضاء أوقاتهم فـى القيام بما يريدون القيام به (وأنهم تمكنوا من التوقف عن القيام بما لا يستمتعون به).

إن اعتناءك بنفسـك الآن وتنمية توجه صحيح وإيجابى تجاه الحياة أفضل رهان يضـمن لك الاسـتمتاع بحياتك فى سـن متقدمة. فأثنـاء حديثه فى مهرجان أوكسفورد الأدبى الذى أقيم فى أبريل عام ٢٠١١ عن كتابه *You're Looking Very Well: The Surprising Nature of Getting Old*، قـال "لويس ولبيرت" (٧٢ عامًا): إن الأطفال الذين ولدوا اليوم بإمكانهم العيش حتى يبلغوا ١٠٦ أعوام فى المتوسـط، وقد أضـاف أنه لا قيمة لإطالة العمر إذا لم نستمتع بمزايا هذه السنوات الإضافية. وفى نهاية حديثه، قال "ولبيرت" للجمهور إن سـر العيش بشكل مرضٍ مع التقدم فى السن يكمن فـى ثلاثة أمور: اتباع نظام غذائى معتدل، وممارسـة التمارين الرياضـية بصفة يومية، والحفاظ على توجه إيجابى فى الحياة.

لذلك فإننا فى مجتمعنا نتقبل فكرة ازدياد السلبية والتشاؤم مع التقدم فى السن، ولكن هذا الأمر ليس حتميًّا أو مفيدًا؛ ففى مجتمعات أخرى، حيث يحترم كبار السن، نجد اختلاف توجه كبار السن وسلوكهم واضحًا للغاية. وفى هذه الدولة هناك عدد كبير من كبار السن يعدون قدوة لنا (أمثال "ديانا أثيل" و"تونى بين" و"جيمى سافيل" وجميعهم ولدوا قبل عام ١٩٢٧) لحفاظهم على ابتهاجهم واستمتاعهم بالحياة حتى آخر لحظة. هؤلاء هم الناس الذين لا يضيعون أوقاتهم فى التذمر على ما خسروه، وإنما يشعرون بالرضا لكونهم لا يزالون قادرين على تقديم مساهماتهم ولعب دور فى المجتمع. إذا كنت تعرف مثل هؤلاء الأشخاص، فاستمع إليهم وتعلم منهم: فهم يعرفون السر؛ أنهم يجب أن يعيشوا حياتهم حتى آخر لحظة من خلال التركيز على ما يستمتعون بالقيام به، ومساعدة الآخرين والحفاظ على توجه إيجابى.

## كبار سن غاضبون

عام ٢٠٠٣، أذاعت البى بى سى برنامجًا تلفزيونيًّا بعنوان *Grumpy Old Men* أى (كبار سن غاضبون). كان البرنامج يضم عددًا من الرجال المشاهير فى منتصف العمر ليناقشوا جميع القضايا التى تزعجهم، وقد تنوعت هذه القضايا ما بين المناقشات الصاخبة فى المطاعم والهواتف الجوالة فى القطارات. كلما كانت الموضوعات تزداد تفاهة، زاد غضبهم وتشدقهم. كان الأمر ممتعًا لأن غالبية الموضوعات التى تذمروا منها كانت مألوفة جدًّا ونتذمر منها جميعًا.

إن المشكلة فى مشاهدة كل هذا القدر من السلبية والاستماع إليه يتغلغل فيك. تجد نفسك تتذمر وتشكو من أبسط الأمور لأن ذلك أمر مقبول، وكان الأمر مضحكًا على التليفزيون. لم يحتج الأمر إلى وقت طويل لفهم هذا النوع من اللغة وتكراره؛ لكن عما قريب، لن تجد الأمر مضحكًا، وإنما ستجده محبطًا. ومن الصعب الهروب منه.

اعثر على من تستمتع بصحبتهم ومن يجعلونك تشعر بالرضا عن نفسك.

لا تنس أبدًا أن الأشخاص الذين يظهرون علــى التليفزيــون يتقاضــون ثمنًــا علــى أدائهــم، وأنهــم يســيطرون علــى الموقف وهذا عملهم، وليس أســلوب معيشتهم. لا تنخدع وتنضم إليهم وهم يتذمرون، فهذا سيشــعرك بالاكتئاب. غير الموضــوع أو ابتعد عنه: اعثر على من تســتمتع بصحبتهم ومن يجعلونك تشعر بالرضا عن نفسك.

## العب لعبة السعادة

فــى مدينــة ليتلتاون بمقاطعة نيوهامشــير هنــاك احتفال يقام كل صــيف يسمى "اليوم الرسمى لسعادة بوليانا" تكريمًا لذكرى المؤلف "إلينور إتش. بورتر" الذى ألف كتاب *Pollyanna* عام ١٩١٣. ولا يزال الكتاب مطلوبًا، وهو يحكى قصــة فتاة صغيرة ذات شخصية مشــرقة، فلسفتها فى الحياة قائمــة علــى "لعبة الســعادة"؛ التى تبحــث فيها عن جانب مشــرق فى كل مواقف الحياة، وقد رفضــت "بوليانا" أن تسمح لتشاؤم الآخرين بأن يؤثر عليها، وتتوقع من الناس التصرف بطريقة مهذبة ولطف مع بعضهم.

واليوم، أصــبح اسم "بوليانا" يستخدم بطريقة تنتقص من قدره (من قبل الأشــخاص السلبيين) ليعنى أى شــخص متفائل بسذاجة أو مبتهج لأقصى درجــة. ومثل "بوليانا"، يقول المفكرون الإيجابيــون تلقائيًّا: "أمر لا بأس به على الأقل...." أو "أنا سعيد أن ...." أو "أنا محظوظ لأن ..." فى أى موقف مزعــج يحدث معهــم. بإمكانك أن تبدأ لعب "لعبة الســعادة"، وترى ما إذا كان بإمكانك رؤية أى جانب مشرق فى أى شىء لا يسير على نحو جيد.

## موقع OhLife.com

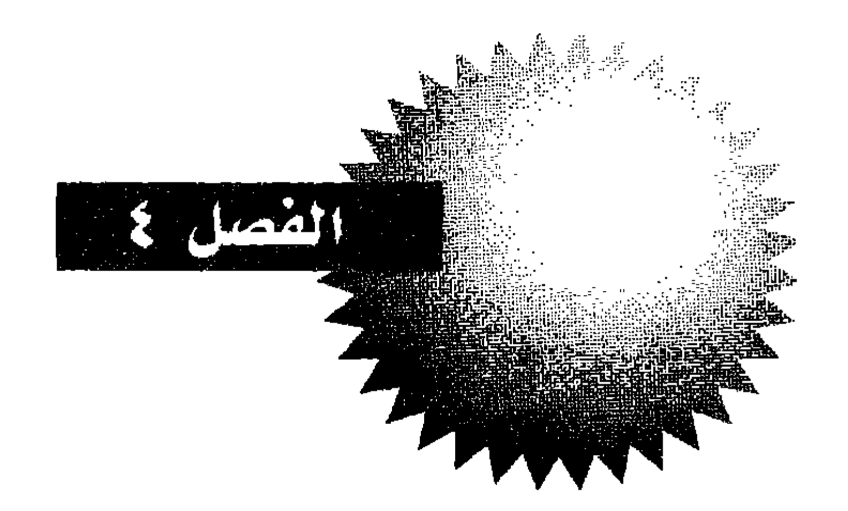
إن إحدى الطرق التى تجعلك تنتبه لطريقة تفكيرك وتضــمن عدم العودة إلى طريقتك السلبية القديمة فى التفكير هى عمل مذكرة يومية. إذا كانت

استجابتك الأولى هى تحريك رأسك رافضًا؛ فجرب ذلك: احرص على أن تكتب ثلاثة أمور تحدث كل يوم، ولكن أيًّا كانت، ابحث عن شىء إيجابى تعلق عليه، فإذا ظلت تمطر طوال الأسبوع فقل: "على الأقل بإمكانى أن أبقى فى المنزل وأقرأ كتابى دون أن أشعر بالذنب". إذا فاتتك الحافلة فقل: "فى الحافلة التالية قابلت صديقًا قديمًا لم ألقه منذ سنوات".

إذا كنت تفضل العمل على جهاز كمبيوتر، فبإمكانك أن تجرب التسجيل على موقع OhLife.com، فهو عبارة عن مذكرة على صفحة الإنترنت، بمجرد أن تسجل فيها، سوف تظهر تذكرة فى صندوق الوارد الخاص بك فى الساعة الثامنة مساءً تشير إلى مرات دخولك العشوائية السابقة. بإمكانك أن تقرأ كل مرات دخولك السابقة؛ الأمر الذى تستمتع به عندما تتدرب أكثر وتعتاد على التفكير الإيجابى. الأمر يستحق أن تجربه أسبوعين حتى تعتاد عاداتك الجديدة.

**ملخص ذكى**

- إيمانك أن التغيير أمر ممكن يعد ضروريًّا لتغيير توجهك.
- احرص على الحفاظ على الدافع بداخلك وأعد نفسك للوقت والجهد اللذين تحتاج إليهما لإحداث التغيير.
- ابحث عن نماذج تتخذها قدوة توضح لك أن الأمر ممكن.
- اطلب من الآخرين مساعدتك على السير على الطريق الصحيح من خلال تذكرتك إذا عدت إلى طرقك القديمة.
- لن تكون بالضرورة عاضبًا مع تقدمك فى السن.
- تدرب على إيجاد شىء إيجابى فى كل موقف تعيشه.
- حاول أن تعد مذكرة تكتب فيها ثلاثة تعليقات إيجابية على الأقل كل يوم.




# اعتنِ بنفسك:

## كن راضيًا عن نفسك

*قلل خوفك، وزد أملك؛ قلل طعامك، وزد مضغك؛ قلل تذمرك، وزد تنفسك؛ قلل حديثك، وزد استماعك؛ زد حبك، وستجد كل شيء طيب فى الحياة ملك يمينك.*

مثل سويدى

إننى أود أن أنقص وزنى بعض الشىء وأتمتع باللياقة. أنا أعرف ما علىَّ القيام به ولكننى ما زلت أتجاهل وجبة الإفطار لأننى أكون متعبًا جدًّا فى الصباح (لا أنام بالقدر الكافى) كما أننى لا أرغب فى تناول الطعام فى ذلك الوقت. لذا أكتفى بتناول قدح من القهوة المركزة لأوقظ نفسى، وأرتشف كوبًا آخر فى بعض الأحيان عندما أصل إلى المكتب.

دائمًا ما أتخذ قرارات متعلقة بتناول أطعمة صحية أكثر، ولكننى بعد بضعة أيام أجد نفسى أتناول قطعة كعك جلبها لى شخص ما فى العمل بمناسبة عيد ميلاده فأقول لنفسى: "ما المشكلة؟".

لقد انضممت إلى صالة للألعاب الرياضية فى بداية العام، ونجحت فى الذهاب إلى هناك كل يوم تقريبًا على مدار الأسبوع الأول، ثم فُرضت علىّ التزامات عديدة فى العمل فأصبحت أذهب إلى هناك مرتين فقط على مدار الأسبوعين التاليين، ثم أصبت بنزلة برد شديدة ولم أستطع الذهاب حتى توقفت تمامًا عن الذهاب إلى هناك.

لقد أقلعت عن التدخين منذ بضع سنوات، كما امتنعت عن تناول الشراب نظرًا لضرره. أصبحت أشترى لحمًا وخضراوات غير طازجة، وأشترى شطيرة أو أذهب إلى مطعم إيطالى لتناول البيتزا أو المكرونة. إننى أخرج أنا وزوجتى لتناول الطعام فى الخارج مرتين فى الأسبوع. لا أستطيع أن أمنع نفسى من تناول الخبز، وعادة ما أتناول المقبلات والحلوى.

"تشى" – السن: ٣٢ عامًا – مصمم مواقع

إن المشكلة أنه ليست هناك فائدة من تعلم كيفية تغيير طريقة تفكيرك لتصبح شخصًا إيجابيًّا، إذا لم تولِ القدر نفسه من الاهتمام إلى جسمك. فى الفصل الأول، عرضنا كيف تؤثر أفكارك على ما تشعر به على المستوى البدنى، وهو ما يجعلك تصاب بالمرض عندما تشعر بالتوتر، تصبح مريضًا، أو عندما تشعر بالقلق، تصاب بالصداع.

والعكس صحيح أيضًا؛ فعندما تسرف فى تناول الأطعمة الخاطئة، تؤثر على تفكيرك ويصبح من الصعب عليك التركيز. إذا لم تحظ بنوم جيد، فقد تشعر بالضيق ونفاد الصبر مع كل من تقابله. إذا لم تحصل على القدر الكافى من الهواء النقى وتمارس التمارين الرياضية، يصعب عليك الشعور بالطاقة والحيوية أو الرغبة فى ممارسة الرياضة. بعبارة أخرى، الموقف أشبه بالسؤال القديم الخاص بـ "البيضة أم الدجاجة": فمن المستحيل تقريبًا أن يكون لك منظور إيجابى فى الحياة إذا لم تعتنِ بنفسك على المستوى البدنى فى الوقت نفسه.

إن غالبية الناس - شأن "تشى" - يعرفون ما عليهم القيام به للتمتع بالصحة والحفاظ عليها، فنحن نعرف تعليمات منظمة الصحة العالمية التى توصى بتناول خمس جرعات من الفاكهة والخضراوات كل يوم، والحد من السكر والدهون لأقل قدر ممكن. ونحن نعرف أن السجائر تسبب مشكلات فى الصدر وسرطانًا فى الرئة، وأن الإسراف فى تناول الشراب يضر كثيرًا بسلوكياتنا وحياتنا، ونعرف أيضًا أن الإسراف فى

تناول النوعية الخاطئة من الأطعمة، والإقلال من ممارسة التمارين الرياضية يجعلاننا نشعر بالكسل، ونكتسب وزنًا إضافيًّا. ونعرف أن البقاء فى المنشآت طوال اليوم، ربما فى مكتب مزود بتكييف مركزى - ثم الاسترخاء طوال المساء أمام التليفزيون يجعلاننا نواجه صعوبة فى النوم. نمطر كل يوم برسائل عما ينبغى / لا ينبغى القيام به للتمتع بصحة جيدة. إننا نعرف أن كل هذه الأمور منطقية، ولكننا لا ننجح فى الالتزام بها.

إن التغذية السليمة، وتنفس الهواء النقى، والدفء والحصول على القسط الكافى من النوم هو كل ما يحتاج إليه الطفل الرضيع للتمتع بصحة جيدة. وبعد البلوغ، لا يختلف الوضع كثيرًا عن ذلك، فنحن لا نفشل فقط فى إعطاء أجسامنا هذه الضروريات البسيطة، ولكننا نسىء استخدامها أيضًا من خلال استنشاق الأتربة السامة، وتناول سموم مخففة وأطعمة غير ضرورية لتغذيتنا، مما يضيق شراييننا، ويفسد أسناننا، ويصيبنا بالسمنة.



أنت لا تكبر أبدًا على تحديد هدف آخر أو تبنى حلم جديد.

سى. إس. لويس

## ماذا يمكنك أن تفعل؟

من الممكن بالطبع أن تتبع أسلوب معيشة صحيًّا يبعث على السعادة. وهناك عدد كبير من الناس يفعلون ذلك، فالجسم البشرى له قدرة مذهلة على تجديد خلاياه، ودائمًا ما تكون هناك طرق لتصلح أى تلف أحدثته فيه؛ سواء من خلال الإهمال أو الجهل أو سوء الاستخدام، والوقت لا يفوت أبدًا على تقليل أى ضرر سببته لجسمك من خلال إدخال بعض التغييرات على حياتك، كما

الوقت لا يفوت أبدًا على تقليل أى ضرر سببته لجسمك من خلال إدخال بعض التغييرات على حياتك.

بإمكانك أيضًا أن تعكس آثار اتباع أسلوب معيشة غير صحى. بإمكانك أن تتمتع ببشرة صافية، وتمتلئ بالطاقة والحيوية فى غضون شهور، إذا بدأت من الآن. قد لا يكون الأمر سهلاً؛ فالأمور الجديرة بالاهتمام عادة ما تحتاج إلى بعض الوقت، ولكنها ممكنة؛ ولكن ماذا ستخسر إن فعلت ذلك؟

**نصائح ذكية - افعل ولا تفعل**

**افعل**

إذا كنت تشعر بأنه بإمكانك تحسين طريقة تعاملك مع جسمك، فحاول إتباع الخطوات الإيجابية العشر التالية لتتبع أسلوب معيشة صحيًا:

**✔ آمن بأنه أمر ممكن**

من المثير للسخرية، أن أحد المؤشرات الأساسية للنجاح فى اتباع نظام غذائى أو أسلوب معيشة صحى، هو الإيمان بأنه أمر ممكن. إذا قلت لنفسك: "لن أتمكن أبدًا من القيام بذلك"، فلن تفعل. كثيرًا ما نجد الناس يقولون عند اتخاذ القرارات الخاصة بالعام الجديد: "أعرف أننى لن ألتزم بها؛ القرارات نفسها كل عام" أو "لا أعرف لماذا أشغل بالى. أعرف أننى لن أفعل، لم أفعل ذلك قط". جرب أن تقول: "أعرف أننى أستطيع القيام بذلك هذه المرة".

**✔ كن واقعيًا**

إن أحد الأسباب التى تجعل الناس ييأسون قبل تحقيق ما يريدون هو عدم وضعهم أهدافًا واقعية فى المقام الأول. إذا كنت فى الأربعين من العمر، فمن غير الواقعى أن ترغب فى التمتع بجسم شاب فى السادسة عشرة من العمر؛ ولكن من الممكن أن تتمتع بجسم قوى متناسق لرجل فى الأربعين.

فى بعض الأحيان، تعنى الواقعية مجرد تقبل تقدمك فى السن. توقف عن مقارنة نفسك بعصرك الذهبى عندما كنت أصغر، وبدلاً من ذلك، ركز

على الفرص التى لا حدود لها لأن تكون جميلاً أيًا كان عمرك، فقط إذا أوليت نفسك الاهتمام الكافى.

كما يعنى ذلك الحد من هدفك بعض الشىء: فإذا كان قرارك السابق معنيًّا بالتوقف عن تناول الشيكولاتة كل يوم، وفشلت فى ذلك، فجرب أن تقول: "سأستمتع بتناول قطعة الشيكولاتة التى أحبها مرة واحدة فى الأسبوع" (لا تجرب هذا الأمر إذا كنت مدمن مخدرات - أو حتى سجائر - أو شراب!).

إن الأمر الثانى الذى عليك أن تتذكره هو أن تحاول إدخال تعديل واحد فقط فى كل مرة. فعدد كبير من الناس يقولون إنهم سيبدءون ممارسة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين وتناول الشراب وبدء اتباع نظام غذائى دفعة واحدة، ثم يتساءلون لماذا فشلوا فى جميع هذه الأمور. اختر أمرًا واحدًا وركز كل طاقتك على اتباع نظام غذائى جديد قبل أن تدخل أى تعديل آخر على حياتك.

### ✔ اتخذ قرارًا إيجابيًا

عادة ما نختار كلمات سلبية فى التعبير عن الكثير من قرارات وخطط تحسين الذات، وتظهر الأبحاث أن الأهداف السلبية كقولك: "سأتوقف عن تناول الكعك" أو "لا أريد أن أكون سمينًا" لا تنجح لأن كل ما يسمعه عقلك هو "تناول الكعك". احرص أن تكون جميع أهدافك إيجابية: "سوف أكون رشيقًا"، "سأجرب الكثير من الفاكهة اللذيذة"، "سوف أتمتع باللياقة".

تذكر: أن الكلمات التى تفكر فيها وتستخدمها لها قوة كبيرة على ما تقوم به وتحققه.

### ✔ لا تنشد الكمال

قد تكون شخصًا ناجحًا ينشد الكمال فى كل شىء. إذا كنت تسعى وراء الكمال دومًا، فإنك ستصاب بالإحباط غالبية الظن، لأنه ليس ممكنًا. كل ما يمكنك أن تقوم به هو إظهار أفضل ما لديك. لا تحقيق الكمال؟ فليس

هناك شيء كهذا؛ لذا عليك أن تصر على أن تبذل قصارى جهدك، ولكن تذكر أنك بشر.

لا يسعد ناشدو الكمال أبدًا لأنهم يتطلعون إلى الناتج النهائي فحسب. من المفيد أن تحدد لنفسك أهدافًا، ولكن تذكر أن التمتع بالصحة عملية مستمرة، فأنت لا تحقق ذلك بقولك: "هذا هو، لقد انتهيت". وهذا هو السبب الذي يجعل الناس يكتسبون وزنًا بعد اتباع نظام غذائي. عليك أن تتعلم إستراتيجيات العناية بنفسك وأن تعرف ما يجعلك تشعر بالرضا والصحة على المدى البعيد.

### ✔ تعلم من أوديسيوس

في الميثولوجيا الإغريقية، كانت جنيات البحر فتيات جميلات تغوين البحارة للقدوم لحتفهم عن طريق غنائهن الساحر. أراد "أوديسيوس" أن يستمع إليهن بنفسه، لذلك طلب من طاقمه من البحارة ربطه بسارية السفينة عند مروره عليهن حتى لا يغريه غناؤهن ويتخلى عن سفينته ويذهب إليهن.

بالمثل، ربما تعرف نقاط ضعفك والأسباب التي أدت إلى فشلك في الماضي، رغم رغبتك القوية للتغيير. وربما تعرف على سبيل المثال أنك جربت الإقلاع عن التدخين وعدت إليه من جديد بسبب تواجدك مع أشخاص معينين أو في أماكن معينة. لكي تقلع عنه للأبد، عليك أن تتجنب هؤلاء الأشخاص والأماكن حتى تقلع عن إدمانه تمامًا.

انظر إلى النجاحات التي حققتها وادرس كيف فعلت ذلك. بإمكانك أن تطبق الدروس التي تعلمتها على مناحٍ أخرى في حياتك. لذلك، إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، أو اتباع نظام صحي في الطعام، قد يكون من المفيد أن تقلل الوجبات السريعة التي تتناولها وتناول الطعام في الخارج لشهر تقريبًا. قد يعني اتباع نظام غذائي جديد عدم تواجد أي شيء تريد تناوله أو شربه في منزلك. كن مثل "أوديسيوس" وطبق ما تعلمته عن نفسك من خلال مقاومة الإغراءات.

### ✔ اجعل لك قدوة

من المفيد أن يكون لك قدوة، سواء ممن تعرفهم أو من الشخصيات العامة. ولكن احذر اتخاذ قدوتك من الممثلين أو عارضى الأزياء أو المطربين. تذكر أن مهنتهم وحياتهم تقتضى منهم الظهور فى شكل جيد والحفاظ على رشاقتهم، وأن بإمكانهم توفير الوقت والمال اللازمين لممارسة التمارين الرياضية وتناول أطعمة جيدة، لأنهم إذا لو لم يفعلوا ذلك فسيخسرون حياتهم المهنية.

لاحظ كم مرة تجد الأشخاص الذين يتبعون أسلوب معيشة صحيًا هم نفس الأشخاص الذين يتبنون توجهًا إيجابيًا فى الحياة. فالسلبية تؤثر على إيمانك بنفسك وميلك للرجوع عما عزمت عليه عندما لا تسير الأمور بشكل جيد. لكى تواظب على عمل التغيير الذى تحتاج إليه فى حياتك، يعد التوجه الإيجابى أمرًا مهمًا.

### ✔ تأجيل الشعور بالامتنان

إن أحد الأسباب الأخرى التى تمنع الناس من اتباع أسلوب معيشة صحى عدم استعدادهم بذل الوقت والجهد اللازمين لهذه العملية. إذا كنت تتجول فى الأسواق التجارية فى العادة وتضع كل ما تريده فى عربتك، فمن المفيد أن تصنع قائمة بحاجاتك وتلتزم بها، وذلك إذا كنت تريد تغيير عاداتك الغذائية. تذكر أن كل قراراتك المتعلقة بما يدخل فمك تُتخذ "من مرحلة الشراء". بتعبير آخر، إذا اشتريت هذا الطعام، فسوف تتناوله. ابحث عن وصفات صحية للأطعمة. كل هذا يحتاج إلى وقت وجهد من جانبك، ولكن الأمر يستحق ذلك.

إن غالبية الأمور الجديرة بالاهتمام تحتاج إلى وقت، ومن الأسهل أن تتناول وجبة سريعة وأنت جائع عن أن تنتظر حتى تطهى وجبة مناسبة. إن الشعور الفورى بالرضا هو السبب الذى يجعل غالبية خططنا تفشل، فالناس لا يطيقون صبرًا حتى يحصلوا على الهدف النهائى ويشعروا بالسعادة على الفور. وقد وصف "فرويد" ذلك بأنه "قوة الآن" وقارنه بطريقة تصرف

الأطفال عندما يريدون شيئًا. (ألقِ نظرة على فيديو Kid's Marshmallow Experiment على موقع اليوتيوب كمثال على تأخير الشعور بالامتنان)

تذكر دومًا كم احتجت من الوقت حتى فقدت رشاقتك أو ازداد وزنك. أتح لنفسك الوقت نفسه لتقوم بالتحسينات التى تريدها. سوف ترى فارقًا فى رشاقتك بعد بضعة أسابيع من البدء فى اتباع نظام رياضى، ولكن تذكر أن الهدف هو استمرار شعورك بذلك.

لا تسرف أو تتسرع فى القيام بذلك، والأمر نفسه ينطبق على تناول أطعمة صحية، فالسبب الرئيسى الذى يجعل الناس يفشلون فى اتباع النظم الغذائية رغبتهم فى الحصول على نتائج فورية، فهم يجوعون أنفسهم وينقصون أوزانهم ويحققون أهدافهم، ثم يعودون إلى طريقتهم القديمة فى تناول الطعام. إذا كنت ترى أن العناية بنفسك تحتاج من جانبك إلى التزام مدى الحياة، فلن يحدث لك ذلك.

## ✔ ضع خطة

إن غالبية الناس لا يضعون خطة، ولا يضعون خطة طوارئ عندما تسير الأمور بشكل خاطئ، وكأنهم يؤمنون أن حياتهم القادمة سوف تكون سلسلة خالية من الأمراض أو المغريات التى تخرجهم عن المسار الذى وضعوه لأنفسهم، رغم أن كل شىء يؤكد العكس تمامًا. الطريقة الوحيدة التى تجعلك تفشل فى أى شىء هى اليأس والاستسلام. كانت مشكلة "تشى" تتلخص فى عدم قدرته على المداومة على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم، لذلك توقف عن ذلك تمامًا.

إذا كنت قررت إدخال برنامج رياضى على حياتك، فمن المفيد أن تفحص أسلوب معيشتك وأن تحدد الوقت الذى تجد نفسك قادرًا فيه على القيام بذلك. على سبيل المثال، إذا كنت تستمتع بالذهاب إلى شراء مستلزماتك فى يوم إجازتك، فسوف تشعر بتعب شديد يمنعك من ممارسة المزيد من التمارين الرياضية. حاول أن تمارس التمارين الرياضية فى أيام بقائك فى المنزل؛ حتى لو كانت مجرد السير فى المنزل قبل ذهابك إلى النوم. لا تكن طموحًا أكثر من

اللازم فى البداية. ركز فقط على ترسيخ المبادئ الأساسية، لنقل إنها ممارسة التمارين الرياضية لمدة ثلاثين دقيقة ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع.

من المفيد أن تكتب خطتك، وتضعها فى مكان تراه دومًا. إذا كتبت "صالة الألعاب الرياضية" أو "السير" أو "السباحة" فى أيام محددة على نتيجتك، لا تنسَ أن تضع علامة صواب بجوارها عند قيامك بها.

### ✔ اطلب المساعدة

عندما تعيد النظر فى محاولاتك السابقة لعيش حياة صحية، هل كنت تعمل وحدك، أم وضعت مساعدة الآخرين فى اعتبارك؟

إن بعض "الأصدقاء" يحاولون القيام بذلك ولكنهم يغرونك بتناول مشروب أو سيجارة أو شريحة كعك "واحدة فقط" مثل هؤلاء الأشخاص غير مفيدين وعليك أن تطلب منهم عدم القيام بذلك أو تجنبهم ببساطة لبعض الوقت.

على الصعيد الآخر، ستجد الصديق الجيد حريصًا على دعمك، ولكنك يجب أن تطلعه على رغبتك فى مساعدته إياك. قد يعنى ذلك خروجه فى الصباح الباكر للسير معك، أو مجرد التواجد معك ليمدك بالحماسة عندما تبدأ قواك فى الضعف.

فى بعض الأحيان، يكمن الحل فى الغرباء؛ كالانضمام إلى مؤسسة للنحافة، أو دروس الرقص، أو مجموعات السير، أو فريق رياضى، وهو ما يحفزك ويوضح لك أنك بحاجة إلى المواظبة. إذا لم تفعل ذلك من قبل، فلماذا لا تجرب الأمر؟ قد تنجح هذه الطريقة معك. وكما يقول المثل، لن تعرف حتى تجرب.

### ✔ تابع التقدم الذى تحرزه واحتفِ بنفسك

إذا لم تكن لديك خطة أو أهداف محددة فسيكون من الصعب عليك أن ترى التقدم الذى تحرزه. مع كل خطوة تخطوها لتتمتع بصحة أفضل، تبدأ تتعامل مع الأمور على أنها من المسلمات. إذا كنت تركز على الناتج النهائى،

مثل الوصول لوزن معين، فقد لا تفرح بنفسك أبدًا.

إذا كنت تهدف إلى الوصول إلى وزن مثالى، فضع لنفسك أهدافًا صغيرة على الطريق وفكر فى مدى سهولة التنفس وأنت تصعد السلم درجة درجة. قم بقياس إنجازاتك بصفة شهرية واكتبها: لاحظ ما تشعر به عندما تجد ملابسك تناسبك وعندما يقل حجم ملابسك.

إذا كنت تركض أو تسبح، فاكتب كم احتجت إليه من الوقت لتنهى مسافة معينة وكرر هذه العملية من جديد بعد شهر من ذلك. ليس هناك ناتج نهائي: فأنت أصبحت تتمتع بصحة أفضل، وأصبحت أكثر رشاقة وتستمتع بالتقدم الذى أحرزته. فالأهداف تحفزك وتدفعك إلى مواصلة الطريق، ولكنك قد تحتاج إلى وضع أهداف جديدة لنفسك بمجرد أن تحقق الوزن الذى كنت تريده أو تدخل سباق الركض الذى كنت تحلم به. كافئ نفسك بأى شىء - ليس بالضرورة أن يكون شيئًا يؤكل أو يشرب - أو هنئ نفسك على الأقل بين الحين والآخر.

---

**تصرف ذكى: التطبيق**

ما النصيحة التى تقدمها لـ "تشى"؟ أولاً وقبل كل شىء، نجده لا يتناول وجبة الإفطار ويعتمد على تناول قدح من القهوة المركزة لكى يستيقظ. إذا لم تتناول وجبة الإفطار، فهذا يعنى أن جسمك يخرج دون أن يتزود بالوقود الذى يحتاج إليه على مدار حوالى ١٢ ساعة أو أكثر (فالوجبات المملحة أو المسكرة التى تتناولها فى منتصف الصباح لا تعد وقودًا). وهذا يجعلك تحتاج إلى طاقة، ولكن الحل لا يكمن فى احتساء القهوة المركزة، وإنما فى تناول الطعام. من المفيد أن تتناول البروتين على الإفطار: البيض أو الجبن مع الخبز المحمص مع بقوليات مطهوة والإفطار وجبة مشبعة ومغذية فى الوقت نفسه. كما أن تناول العصيدة أو الشوفان مع الفاكهة المجففة واللبن سوف يمدك بالطاقة ويجعلك تشعر بالرضا.

يشعر "تشى" بأن عليه تناول الكعك الذى يقدم إلى فى مكتبه، ولكن لا بأس أن ترفضه إذا قررت أنك تريد تقليل الأطعمة المحلاة التى تتناولها. ولن يلحظ أحد أو يهتم بذلك إذا لم تثر أنت الأمر. لكى تعتنى بنفسك وتلتزم بخطتك، يجب أن تكون واثقًا بنفسك وتتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين. بالطبع، إذا تناول "تشى" إفطاره، لن يحتاج إلى تناول وجبة خفيفة حلوة فى منتصف الصباح.

إن الأمر الثانى الذى يقوم به "تشى" أنه يضع لنفسه أهدافًا غير واقعية، فهو يخطط للذهاب لصالة الألعاب الرياضية كل يوم، ثم ييأس عندما يرى أنه فشل فى خطته، وتعد ممارسة بعض التمارين الرياضية كل يوم أمرًا طيبًا، ولكن لكى تتجنب الملل وإيصال نفسك إلى الفشل، فمن الأفضل أن تفكر فى أنشطة أخرى تستطيع القيام بها.

على سبيل المثال، بإمكان "تشى" أن يمارس رياضة المشى فى ساعة الغداء فى أول يوم، ويلعب الإسكواش بعد العمل فى يوم آخر، ويمارس رياضة الركض قبل الذهاب إلى عمله فى يوم ثالث، ويذهب لشراء مستلزماته مع زوجته فى يوم العطلة، ثم يذهب إلى صالة الألعاب الرياضية فى الأيام التى يجد جدوله غير مزدحم فيها. إذا خططت لممارسة التمارين الرياضية من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة كل يوم ولم تنجح فى القيام بذلك سوى لنصف المدة التى حددتها لنفسك، فإنك لا تزال تمارس القدر الكافى من التمارين الرياضية التى تحافظ على فعالية أدائك البدنى.

يقسو "تشى" على نفسه عند عدم تحقيق أهدافه، ولكنه لا يسعد بنفسه لإقلاعه عن التدخين: الأمر الذى يعد إنجازًا رائعًا يحدث كل الفارق فى تحسين حالته الصحية. إن أى شخص نجح فى الإقلاع عن التدخين لديه قطعًا إرادة حديدية للقيام بأى شىء آخر من شأنه تعزيز صحته. من الممكن أن يقول "تشى" لنفسه: "كنت متحمسًا ومركزًا عندما قررت الإقلاع عن التدخين وأنا راض عن نفسى. أنا أعرف أنه بإمكانى القيام بأى شىء، إذا وضعته فى ذهنى".

بإمكان "تشى" أن يتخذ قرارات مختلفة فى وقت الغداء. إذا اختار تناول السلاطة والبروتين فى وقت الغداء بدلاً من الشطائر أو البيتزا أو المكرونة، فإنه يدخر سعرات حرارية لوجبة العشاء. لا أحد منا يحتاج إلى تناول المقبلات والمهلبية معًا: بإمكانه أن يختار أحدهما. إذا كان جادًّا بشأن مسألة إنقاص وزنه، بإمكانه أن يجرب الإقلاع تمامًا عن تناول الشراب.

فالمشروبات الكحولية تمدك بسعرات حرارية فارغة (فهى تحتوى على سعرات حرارية لا تقل عن السعرات الحرارية الموجودة فى الدهن الخالص)، وإذا ظللت تتناولها وقللت كمية الطعام الذى تتناوله، فسوف تشعر بالجوع وتمتنع عن اتباع نظامك الغذائى حتمًا. فنصف لتر من المشروبات الكحولية يحتوى على ٢٠٠ سعر حرارى؛ أو ما يساوى كعكة مقلية مغطاة بالسكر؛ ومن ثم فإن شرب الكحوليات طوال المساء يعادل تناول هذا الكعك واحدة تلو الأخرى. وبالمثل، نجد زجاجة الشراب أشبه بتناول الصف الأول من علبة الشيكولاتة (أما زجاجتان فيعادلان العلبة بأكملها). قد تستمتع بذلك، ولكن لا تتوقع أن تنقص وزنك. أجرت جمعية درنكوير للإقلاع عن الكحوليات استطلاعًا للرأى ضم ٢٠٠٠ شخص بالغ، ووجدت أنه رغم اعتزام واحد من بين ثلاثة أشخاص حساب السعرات الحرارية التى يحصل عليها على مدار الشهر التالى، لم يفكر سوى واحد من أصل عشرة فى تقليل الكحوليات التى يعاقرها.

لقد كان من الصعب على "تشى" أن يشعر بالإيجابية لأنه ظل يقع فى الأخطاء نفسها دون أن يحلل الأساليب التى نجحت معه وتلك التى باءت بالفشل (تعريف الجنون وفقًا لـ أينشتاين: "القيام بالأمر نفسه مرة تلو الأخرى مع توقع الحصول على نتيجة مختلفة") أصيب بنزلة برد "أخرى"، الأمر الذى يدل على أنه يشعر بالإرهاق كثيرًا. ليس بإمكاننا منع نزلات البرد عن أنفسنا مادمنا نتواصل مع الناس. ولكن عند عنايتك بنفسك بدنيًا وذهنيًا، سوف تتعافى بسرعة أكبر ولن تصبح ضعيفًا فى كل مرة تذهب فيها لصالة الألعاب الرياضية. فالإصابة المتكررة بنزلات البرد والأنفلونزا تشير لحاجتك إلى فحص أسلوب معيشتك وإدخال بعض التغييرات عليه.

---

**نصائح ذكية**

- احرص على ممارسة التمارين الرياضية من عشرين إلى ثلاثين دقيقة كل يوم؛ ولكن غير نوع هذه التمارين كل يوم.
- قم بما تستمتع به وعد التمارين الرياضية التى تقوم بها بالفعل.

- اطه وجباتك من البداية فى المنزل، واستخدم مكونات غير معالجة صناعيًّا.
- لا تتناول سوى وجبة أو اثنتين يوميًّا من الأطعمة المصنوعة من القمح: شريحة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، أو بقوليات أو مكرونة (وتجنب وضع سلة خبز مثل تلك الموجودة فى المطاعم).
- استبدل بالوجبات الخفيفة الحلوة الفاكهة (أعد وعاءً من شرائح البرتقال، والعنب والكيوى والفاكهة وضعه فى الثلاجة لتتناوله كوجبة خفيفة على العشاء)، أو الخضراوات النيئة إذا كنت تفضل ذلك.
- إذا كنت تريد إنقاص وزنك، امتنع عن تناول الشراب.
- حاول أن تستبدل الشاى بالقهوة منزوعة الكافيين.

## النوم

> هناك ثلاث ركائز أساسية للصحة: النظام الغذائى، وممارسة التمارين الرياضية، والنوم.

ذكر "تشى" أيضًا أنه لا ينام جيدًا. قطعًا، هناك علاقة بين الطعام وممارسة التمارين الرياضية والنوم، فإذا تناولت أطعمة صحية، وأقلعت عن التدخين وتناول الشراب، وخرجت لاستنشاق الهواء العليل أغلب الأيام، فإنك ستنام جيدًا غالبية الظن. هناك ثلاث ركائز أساسية للصحة: النظام الغذائى، وممارسة التمارين الرياضية، والنوم. وأنت تحتاج إلى ثلاثتهم لتساعد جسمك على أداء وظائفه بالشكل الأمثل، ويعرف غالبية الناس على الأقل كيف يحسنون نظمهم الغذائية، كما أنهم يعتزمون أداء التمارين الرياضية، ولكن عددًا قليلاً منا يعرف كيف يحصل على القسط الكافى من النوم. بعض الناس يعانون الأرق، ومن الصعب تشجيع نفسك

على اتباع أسلوب معيشة صحى إذا كنت متعبًا من قلة النوم.

بسبب انتشار أسلوب المعيشة القائم على الجلوس، فإننا كثيرًا ما نشعر بإرهاق ذهنى وليس بدنيًّا. فأنت تذهب إلى السرير بعد الجلوس على الكمبيوتر أو مشاهدة التليفزيون وعقلك لا يزال فى سباق. أو تنام بسهولة وتستيقظ بعد ساعات قليلة، وتقوم بما كان عليك القيام به فى عملك تراجع ما عليك إنجازه فى اليوم التالى. ليس هناك شىء مزعج أكثر من الاستلقاء على السرير انتظارًا للنوم والعجز عن الحصول عليه.

## ما عواقب قلة النوم؟

إن هناك ميلًا للتباهى بقلة النوم (فكثيرًا ما يتباهى السياسيون ومدمنو العمل بقلة نومهم)؛ ولكن هناك أبحاثًا عديدة توضح أن قلة النوم لا تقصر عمرك فحسب، ولكنها تؤثر على قدرتك على التعلم، وتجعلك تتبنى منظورًا أكثر سلبية فى الحياة.

يشير البحث الذى أجرى فى جامعة وارويك (على ٤٧٥٠٠٠ شخص فى ثمانى دول تتراوح أعمارهم ما بين ٧ أعوام و٢٥ عامًا) إلى أن النوم أقل من ست ساعات كل ليلة قد يقصر عمرك. وكشف البحث أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات زادت نسبة إصابتهم بأمراض القلب إلى ٥٠ ٪، كما زادت نسبة إصابتهم بالسكتة إلى ١٥ ٪. وقد لاحظ الأستاذ "فرانسيسكو كابتشيو" الذى أجرى البحث: "أن الموازنة بين العمل والحياة تدفع عددًا كبيرًا منا إلى التنازل عن ساعات النوم الثمينة لضمان إتمام مهام العمل المفروضة علينا".

الموازنة بين العمل والحياة تدفع عددًا كبيرًا منا إلى التنازل عن ساعات النوم الثمينة لضمان إتمام مهام العمل المفروضة علينا.

وقد كشف استطلاع للرأى يتعلق بالنوم أجرى فى بريطانيا ونشر فى فبراير من عام ٢٠١١ من قبل مؤسسة النوم التى تدعى سليبيو - كشف عن أن من يعانون الأرق تسوء حالتهم المزاجية، ويعانون ضعف التركيز، ويجدون صعوبة فى إنجاز المهام ثلاث مرات مقارنة بمن يحصلون على قسط جيد من النوم. كما أنهم يعانون مشكلات فى ممارسة العلاقة الحميمة بمقدار أربعة أضعاف، كما تنخفض مستويات طاقتهم ضعفين.

---

**مثال ذكى**

فى كتابهما *NurtureShock*؛ يناقش "بو برونسون" و"أشلى ميريمان" الآثار المدمرة للحرمان من النوم على قدرة الأطفال على التعلم، فعدم الحصول على القسط الكافى من النوم لا يؤثر على ذاكرتهم فحسب، وإنما على ما يتذكرونه. فقد اكتشفا أن الحرمان من النوم يعنى استدعاء الذكريات السلبية بسهولة أكبر من الذكريات الإيجابية. وقد اقتبس المؤلف تجربة للدكتور "ماثيو واكر" بجامعة كاليفورنيا حصل فيها الطلاب المحرومون من النوم على قائمة من الكلمات لحفظها، فتذكروا واحدًا وثمانين بالمائة من الكلمات التى تضم معانى سلبية مثل "سرطان"، مقابل واحد وثلاثين بالمائة من الكلمات ذات المعانى الإيجابية مثل "الإشراق".

بتعبير آخر، قد يكون عدم الحصول على القسط الكافى من النوم عاملاً أساسيًّا لتبنى توجه سلبى فى الحياة.

---

## كم عدد ساعات النوم التى تحتاج إليها؟

ينام الشخص البالغ العادى حوالى سبع ساعات، ولكن هناك اختلافًا كبيرًا، فنوم ثمانى ساعات متصلة يعد أمرًا غير عادى. وتختلف كمية النوم التى تحتاج إليها باختلاف السن، كما تتوقف على ما تقوم به فى يومك. فالأطفال حديثو الولادة ينامون حوالى ١٧ ساعة تقريبًا من ٢٤

ساعة، والطفل فى العاشرة من العمر ينام من ١٠ إلى ١٢ ساعة. وكلما ازدادت سنك، قلت حاجتك للنوم، وأصبح نومك أخف وغير متصل.

إن توقع نوم ثمانى ساعات متصلة كل ليلة أحد أسباب إصابة الناس بالإحباط عند عدم حصولهم على القسط الكافى من النوم: فقصد أهداف لا يمكن الوصول إليها يسبب القلق؛ الأمر الذى يجعلك تظل مستيقظًا (سبع ساعات هو كل ما تحتاج إليه). كلما قلت لنفسك: "يجب أن أنام: لدىَّ يوم شاق غدًا"، قل احتمال حصولك على نوم هادئ عميق.

### الأقراص المنومة

إذا ألقيت نظرة على أى متجر للأطعمة الصحية أو الصيدليات، فستجد بجوار المكملات الغذائية صفوفًا وصفوفًا من جميع أنواع الأعشاب المنومة. فحوالى أربعة آلاف شخص تقريبًا يتصلون بالخط الخاص بمشكلات النوم، كما تتردد أعداد متزايدة من الناس على الأطباء أملاً فى الحصول على قسط جيد من النوم. وللأسف لا يتلقى الأطباء قدرًا كافيًا من التدريب على كيفية التعامل مع اضطرابات النوم، يجعلهم يصفون للمريض العقاقير، فوفقًا لاستطلاع للرأى أجرى بجامعة سرى البريطانية، ونشر فى فبراير من عام ٢٠١١، هناك فرد واحد من بين كل ثمانية أشخاص لا يحصل على ست ساعات من النوم كل ليلة، بينما يعتمد واحد بين عشرة على الأقراص المنومة.

تجعلك العقاقير تنام بفعل المواد الموجودة فيها، وبالتالى فإنك لا تحصل على نوم طبيعى، كما أنه يتم إدمانها، وقد تنجح فى علاج الأرق على المدى القصير، ولكن نسبة تحملها تتراجع بسرعة كبيرة. فبعد شهر، تفقد فاعليتها، وفى غضون عام قد يكون ضررها أكبر من نفعها. فى ذلك الوقت، تكون أصبحت دائم الاحتياج إليها ويجعلك التوقف عن تناولها تعانى أعراض الامتناع عنها. ولسوء الحظ، فإن أول هذه الأعراض هو الأرق. ومن ثم، يبدو أن الطريقة الوحيدة للتمتع بنوم هادئ هو مراجعة أسلوب معيشتك وإدخال بعض التغييرات عليه.

## كيف تخلد للنوم؟

إننا جميعًا نتمنى الاستلقاء على السرير والخلود فى نوم عميق وهادئ، لنستيقظ فى الصباح مفعمين بالنشاط والحيوية. وبالمثل، إذا استيقظت فى منتصف الليلة، فسوف تسعد إذا عدت إلى النوم من جديد فى غضون دقائق. المشكلة أنه بمجرد حلول الصباح، تنهض وتتابع يومك دون أن تفكر جيدًا فى الليلة التالية. وبالتالى تتكرر المشكلة ليلة بعد الأخرى، ويزداد إحساسك بالإحباط، دون أن تخصص ساعات من يومك لحل المشكلة.

قد تساعدك بعض الأفكار التالية على الاستمتاع بنوم مريح وهادئ.

---



ذكى

**الشعور بالراحة**

قبل كل شىء، احرص على توفير كل ما تحتاج إليه لتحظى بنوم هادئ: سرير ومرتبة مريحة (إذا كنت اشتريت مرتبتك منذ عشر سنوات، فإنك نمت عليها حوالى ٣٠٠٠٠ ساعة)، غرفة نوم مظلمة لو كنت تفضل ذلك (ستفى الستائر السميكة أو المعتمة بالغرض، أو جرب وضع عصابة على عينيك)، درجة حرارة مناسبة (١٨° سيليزية تعد الدرجة المثلى)، وتوفير الهدوء والسكون (فدقات الساعة والغطيط قد يقودانك إلى الجنون فى الثانية صباحًا، قد تحتاج إلى سدادة أذن). كما أن نظافة الملاءة والوسائد أمر مهم أيضًا.

**اكتب ذلك**

إذا وفرت كل هذه الاحتياجات، يكون سبب استيقاظك بالليل هو القلق. سوف نستعرض أساليب التعامل مع ذلك فى الفصل السادس. وحتى نصل إليه، من المفيد أن تضع مذكرة وقلمًا بجوار سريرك وتكتب ما يشعرك بالقلق. قل لنفسك إنه لا يسعك القيام بأى شىء الآن، فأنت تعرف المشكلة، وقد كتبتها، وسوف تتعامل معها فى الصباح. كما يمكنك أيضًا أن تحمل مذكرة للنوم من خلال موقع النوم الخاص بمنظمة صحة العقل: www.howdidyousleep.org.

## تخلص من التوتر

فى بعض الأحيان، وأنت مستيقظ على السرير، لا تعرف أنك تعانى التوتر البدنى. بعض الناس يصر بأسنانه، حتى أثناء النوم، وبعضهم الآخر يطبق فكيه، ويحنى كتفه، أو يحكم قبضة يده أثناء النوم. وتعد أفضل طريقة لمعرفة إحساسك بالتوتر البدنى ولمعرفة كيفية التخلص من هذا التوتر هى شد كل أجزاء جسمك عن عمد منك.

يحتاج هذا التمرين إلى بضع دقائق ومن الأفضل أن تقوم به على مدار اليوم؛ وأنت لا تحاول النوم، وهذا التمرين فى الواقع يعد مفيدًا فى أى وقت تشعر فيه بتوتر وتحتاج إلى الراحة. ابدأ بقدميك واثن أصابعك وافردها، ثم شد عضلات ساقك وحاول أن تشد ربلة الساق ثم عضلات الفخذ ثم الأرداف. ثم شد أصابعك وأحكم قبضة يدك وعضلات ذراعك ومن بعدها كتفيك، ثم رقبتك وفكيك، وهكذا استمر فى شد كل عضلات جسمك لثوانٍ.

بعد ذلك أرخِ كل جزء بترتيب عكسى. افعل ذلك ببطء وحاول أن تستمتع بما تشعر به وأن تتخلَص من التوتر. عادة ما ستشعر بأجزاء جسمك التى كنت تشدها دون وعى منك وسوف ترتاح باسترخاء فكك أو كتفيك على سبيل المثال. بإمكانك أن تكرر العملية برمتها كما يحلو لك، ولكن احرص على ألا تتسرع بإرخاء عضلاتك، فلا ترخها جميعًا دفعة واحدة.

## اليوجا

تظهر الأبحاث التى أجريت بجامعة ديوك، بولاية كارولينا الشمالية، وجامعة ميامى أن ممارسة اليوجا قد تكون فعالة فى إراحة الجسم من ألم العضلات المزمن، والتعب والأرق وسخونة الجسم واحمراره، وقد أظهرت الأبحاث أن ممارسة اليوجا تعد مفيدة فى تقليل الشعور بعدم الراحة فى مؤخرة الظهر، وأيضًا فى التخلص من ألم المفاصل بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون الخشونة.

رغم أن بعض أنواع اليوجا يحتاج إلى أوضاع صعبة ومتعبة، هناك أنواع أخرى - مثل الهاثا - أسهل كثيرًا. والهاثا تعلمك التكيف مع الأوضاع التى تحسن مرونتك وأيضًا التركيز على تمارين التنفس، والاسترخاء والتأمل. ولأن هذا النوع من اليوجا يتعامل مع الجهاز العصبى الحسى والحركى، فإنه يعمل على توفير حالة من الاسترخاء العميق ويؤدى إلى انخفاض ملحوظ فى الشعور بعدم الراحة والحاجة إلى تناول

المسكنات.

## الوصول لصفاء الذهن

إذا كنت تمارس اليوجا أو التأمل بالفعل، فإنك تستخدم قطعًا الأساليب التالية ولا تجد مشكلة فى الحصول على النوم غالبية الظن. على الصعيد الآخر، إذا وجدت نفسك مستلقيًا فى الظلام وعقلك مكتظًا بالأفكار، فقد تجد صعوبة فى النوم بمجرد إرخاء جسمك كما سبق أن أوضحنا. أذكر من جديد أن هذه الخطوة التالية قد تحتاج إلى بعض الوقت حتى تصل إليها، ولكن يبدو أنها تنجح مع الكثير من الناس.

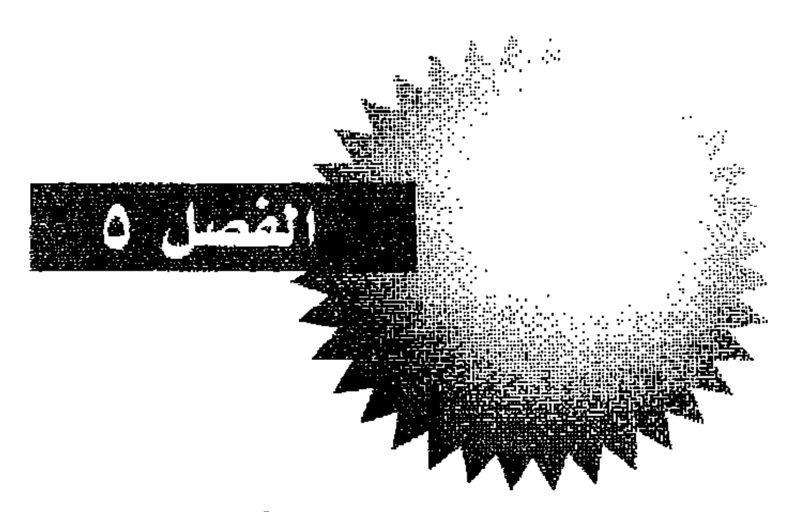
بمجرد أن يسترخى جسمك، تخيل نفسك فى مكان آمن ودافئ؛ يستحسن أن يكون مكانًا تعرفه جيدًا. لنتخيل أنك مستلق على الشاطئ: تستشعر دفء الشمس على ظهرك، وتستمتع بأمواج البحر، وليس هناك ما يشغل بالك. ركز الآن على عملية التنفس: فعند الشهيق ركز على عملية شهيقك وعند الزفير ركز معه. استمر فى هذه العملية، واعلم أن هناك أفكارًا أخرى ستخطر على بالك، ولكنك إذا ركزت على عملية الشهيق والزفير، فسيصبح من المستحيل التفكير فى أى شىء آخر. إن الأمر يحتاج إلى تدريب، ولكنه يستحق التعب والعناء. ستجد مزيدًا من النصائح عن تأمل التنفس البسيط فى الفصل السادس.

---

### ملخص ذكى

- تعد العناية بالنفس أمرًا مهمًا للتفكير الإيجابى.
- إن غالبية مشكلات النوم مشكلات مؤقتة يحدثها التوتر والقلق، لذلك استخدم أساليب الاسترخاء أو حاول كتابة أفكارك.
- قد تؤثر ألعاب الفيديو، ومراجعة البريد، والرسائل النصية، وحتى مشاهدة التليفزيون قبل النوم مباشرة على قدرتك على النوم.
- احرص على تنفس هواء نقى وممارسة التمارين الرياضية بانتظام كل يوم، ولكن لا تفعل ذلك قبل النوم مباشرة.

- تناول أطعمة مغذية، ولا تتبع نظامًا صارمًا يتركك جائعًا، فالمواد الكربوهيدراتية تساعدك على النوم (جرب تناول إناء صغير من العصيدة أو مهلبية الأرز).
- الأطعمة الدسمة تجعلك مستيقظًا، لذلك تناول وجبة العشاء قبل ثلاث ساعات من الخلود للنوم، وتناول أطعمة خفيفة.
- امتنع عن معاقرة الكحوليات تمامًا (فهي تسبب الجفاف وتوقظك بالليل بسبب إحساسك بالعطش، أو حاجتك إلى دخول المرحاض).
- إذا كنت تعاني القلق لفترات طويلة، فاستشر طبيبك؛ فقد يكون هناك شيء غائب عنك.




# الأهداف والمقاصد:

## اجعل لحياتك هدفًا

*إننا نعرف ما نحن عليه، ولكننا لا نعرف ما قد نصبح عليه.*

شكسبير؛ مقتبس من مسرحية هاملت

أن يكـون لحياتك هدف ومقصـد يعنى تحديد الشـىء الـذى يمثل أهمية كبرى بالنسـبة لك فى الحياة والسعى وراء الحياة التى تمكنك من عيشها وفقًـا لهذه الأشـياء التـى تقيمها وتهتم بهـا، وعادة ما تعطيـك الأهداف والطموحات حسًّـا بالهدف ومتعة فى الحياة. وكثيرًا ما يُسَهِّل وجود هدف ومقصـد فى الحياة عملية التركيز على ما تريده ويجعلك دومًا تسير على المسـار الصحيح. إن امتلاك أهداف لا يعنى بالضرورة أن تقرر أنك تريد أن تكون عازف بيانو فتتجه حياتك بالكامل نحو هذا الهدف الوحيد (رغم أنه أمر ممكن).

## ما قيمك؟

كيف نعرف ما نؤمن به وما نريده من الحياة؟ كثيرًا ما يكون من الصـعب علينـا تحديد قيمنا، فنحن نعيش يومًا بعد يوم، ولا نفكر عادة أو نتسـاءل عمـا نفعل حتى تواجهنا محنـة ما. عندئذ؛ عندما تسـير الأمور على نحو خاطئ؛ كإنهاء علاقة، أو التسـريح من العمل، أو حادثة، أو كارثة طبيعية، نتساءل عما تعنيه الحياة حقًّا، ونبدأ نستعرض ما نريده منها.

يبـدو أن الأمراض المميتـة، أو وفاة عزيز تلهم الناس التفكير للمرة الأولى فيمـا يهمهـم فى الحيـاة؛ حقـق كتـاب *One Month to Live: Thirty Days to a No-Regrets Life* أعلى نسـبة مبيعات – على عكس ما كان متوقعًا وهو للمؤلفين الأمريكيين "كيرى" و"كريس شـوك" – عندما نشر عام ٢٠٠٨، حيث طرح سـؤال: إذا لم يكن أمامك سـوى شـهر فى الحياة،

فمـا الذى سـتغيره فيها؟" وبالمثـل، طرحت مدونة شـهيرة للمؤلفة "باتى داى" (37days.typepad.com) بعد تشـخيص مرض زوج والدتها بأنه سـرطان سؤال: "ماذا سـأفعل اليوم لو لم يكن أمامى فى الحياة سوى ٣٧ يومًا؟".

إن طرح مثل هذه الأسـئلة لا يعنى أن تعيش كل يوم من حياتك "كأنه آخر يوم فيها"، وإنما أن تنظر للكوارث نظرة مختلفة وتعاملها كفرصـة لتغيير مسارك، بدلاً من أن تسمح لها بالتحكم فى حياتك؛ أن تعيد تقييم حياتك وتفكر فى أسلوب حياة جديد.

## الميراث الأخلاقى

فـى كتابهـا *Intimate Death: How the Dying Teach Us How to Live*، تصـف "مـارى دو هانزيل" – عالمة نفس فرنسـية – كيف تعمل مع المرضـى المصـابين بأمراض مميتـة فى باريس، فهى تسـاعدهم على مواجهـة مخاوفهم وعيش أيامهم الأخيرة فى هدوء وسـلام. إن غالبيتهم مـن الفقراء ويشـعرون بأنهم خذلوا أسـرهم، لأنهم لم يتركوا لهم سـوى أشـياء بسـيطة. فتشـجعهم وتقول لهم إنهـم تركوا لهم ما هـو أغلى من الممتلكات المادية: عصارة خبرتهم فى الحياة. عندما سألتهم عن الكيفية التـى يريـدون أن يذكرهم الناس بها قالوا: "شـخص عاشـ حياة محبة، معطـاءة، وأخلاقية"، "شـخص سـعيد محب للمرح"، "جَـد طيب" أو "زوجة محبة".

إن غالبيتنـا يريـدون أن يذكرهم النـاسـ بالطريقة التى كان يعيشـونها، وليس بما كانوا يملكونه فى الحياة، فعيش حياة حقيقية يعنى معرفة قيمك والعيش وفقًا لها.

**مثال ذكى**

**القيم**

ابتكر الدكتور "مارتين سليجمان" – وهو عالم نفس أمريكى – مصطلح "قلة الحيلة المكتسبة"، للإشارة إلى الكيفية التى يصبح بها بعض الناس قليلى الحيلة بما تعنيه الكلمة حرفيًّا بسبب مشكلات تبدو كأنها لا حل لها: فهم يصبحون أكثر سلبية، وأكثر توترًا، وأبطأ فى التعلم، وتعساء. وقد أدرك "سليجمان" أنه من الممكن تغيير هذه النظرة، فتعزيز نقاط قوتنا الداخلية وذكائنا الاجتماعى يجعل الناس أكثر إصرارًا وينمى لديهم منظورًا أكثر إيجابية فى الحياة.

لقد جمع "سليجمان" ملايين الدولارات لتمويل بحثه، وأشرك ١٥٠ عالمًا من كل أنحاء العالم. كما تضمن البحث أيضًا دراسات من عهد "كونفوشيوس" و"أرسطو". كان "سليجمان" وزملاؤه يدرسون ما يجعل حياة الناس سعيدة وذات منظور إيجابى، على العكس مما كان علماء النفس القدامى يتناولونه عما يجعل الحياة تعيسة وسلبية.

وقد حددوا القيم الست الأساسية المشتركة التى يتبناها أصحاب المنظور الإيجابى (على مدار التاريخ وجميع الثقافات). وقد قسمت هذه القيم فيما بعد إلى أربع وعشرين نقطة قوة، قد تكون مفيدة عند دراسة معتقداتك وقيمك الخاصة فى الحياة.

أى القيم التالية تعتقد أنها مهمة بالنسبة لك؟ أيها تعتقد أنها تصفك أكثر من غيرها؟

- الحكمة والمعرفة: يتضمن ذلك حب التعلم، وامتلاك عقل متفتح ووجهة نظر خاصة، والشغف والفضول، وكونك مبدعًا.
- الإنسانية: يعنى ذلك التمتع بذكاء اجتماعى وحب وطيبة.
- العدالة: يتضمن ذلك حسًّا بالعدالة، وأهمية المواطنة، وتحمل المسئولية الاجتماعية، والقيادة والإخلاص والعمل الجماعى.
- ضبط النفس: يعنى ذلك القدرة على التسامح، والرحمة، والتواضع والحياء، والتحكم فى النفس، والتعقل.

- التفوق: ويتضمن ذلك الامتنان، والأمل والفكاهة والروحانية وتقدير الجمال.
- الشجاعة: وتعنى الإقدام، والمثابرة، والنزاهة والحيوية.

أجد كتب الدكتور "سليجمان" جديرة بالقراءة لأنها تكسبك فهمًا عميقًا للسعادة الحقيقية. كما أنصح أيضًا بزيارة موقعه الإلكترونى (www.authentichappiness.sas.upenn.edu)؛ حيث بإمكانك أن تجيب عن "اختبار التفاؤل" و"الاستبيان الخاص بالموازنة بين العمل والحياة" أو تجربة "مقياس الحب والشفقة".

---

## ما الذى تستمتع به؟

لقد ابتكرت وزارة المملكة المتحدة للإحصاءات القومية مؤشرًا للسعادة والرفاهية" كجزء من استطلاع الرأى الذى أجرته الحكومة على القاطنين فى المنازل لمعرفة مستوى سعادة الأمة (www.ons.gov.uk/well-being). وعندما سئل كل فرد: "ما الذى يجعلك سعيدًا؟" كانت الإجابات أمورًا بسيطة مثل رائحة قدح طازج من القهوة، أو السير فى المتنزه، أو نزول حمام السباحة. أما عندما سئلوا عما "يهمهم فى الحياة أكثر من أى شىء آخر" فقد أجابوا: حرية القيام بما تختار القيام به، ووجود متنزه فى نهاية كل شارع. إن ابتكار "مقياس محلى للسعادة" للبلدة بأكملها يعد تمرينًا مثيرًا، لكنه سيكون مفيدًا أيضًا إذا كان سيجعلك تتوقف وتفكر فى الفترة التى تفضلها بحياتك فى القيام بما فيه سعادتك وتقدره وتستمتع به.

> كم ساعة تقضيها كل أسبوع فى القيام بما تستمع به حقًا؟

كم ساعة تقضيها كل أسبوع فى القيام بما تستمتع به حقًا؟ فكر فى الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم، كم ساعة تقضيها معهم فى الأسبوع؟ إذا كنت تشعر بأنك تقضى مزيدًا من الوقت فى القيام بأشياء لا تريد القيام بها - ومع أشخاص لا تريد التواجد معهم - فقد يكون الوقت قد حان لمعرفة أولوياتك.

هــل تســتطيع أن تذكر أحلامــك وآمالك وأنــت طفل صــغير؟ اطرح هذا السؤال على أى طفل أقل من أحد عشر عامًا، وستجد أن لديه رؤية واضحة للغاية عن مســتقبله. اســأله عما يريده وما يعرفه: ستجد طموحات العمل لا تعوقــه، أو طول الفترة التى يحتاج إليهــا للتدريب مهما كلفه الأمر أو ما إذا كان قادرًا على القيام بذلك. قد تتغير أحلامه ورغباته من عام لآخر، ولكن اقتناعه أنه قد يصبح عالم فلك، أو محاميًا، أو نجمًا لامعًا لا ينقص بسبب شعوره بالخوف أو الشك فى قدراته ومواهبه.

أعط نفســك بعض الوقت لتقــوم بالتدريب التالى وتطلــق لخيالك العنان وتستشعر ثقتك بنفسك حتى يصبح بالقوة نفسها والحرية التى كان عليها وأنت طفل صغير.

**تدريب ذكى**

١ تذكر ما أمدك فيما سبق بحس بالهدف.

ما الذى جعلك تشعر بالإشباع فى الماضى؟ ما الذى أمدك بالمتعة وأنت فى سن أصغر؟

**اكتب قائمة بالأشياء التى اعتدت الاستمتاع بها:**

ما أكثر الدروس التى استمتعت بها فى المدرسة؟ هل هى دروس الفن؟ أم الغناء فى الفرقة الموسيقية؟ أم اللعب فى ملعب المدرسة؟ أم ممارسة الألعاب الجماعية؟ أم لعب التنس؟

هل هى السباحة؟ التمارين الرياضية؟ تعلم لغة أجنبية؟ اللغة الإنجليزية؟

ماذا عما كان يمتعك خارج المدرسة؟ الاستماع إلى الموسيقى؟ أم الرقص؟ أم نظم الشعر؟

التصوير؟ أم تربية الحيوانات؟ أم الطهى؟ أم القراءة؟ أم عزف الجيتار؟

أى هذه النشاطات لا تزال تقوم به؟ أيها بإمكانك أن تقوم به؟
أيها تحب أن تقوم به؟ لماذا لا تقوم به؟

٢ - ثانيًا فكر فى الحاضر

**ما الذى تستمتع بالقيام به؟**

ماذا تستطيع أن تفعل؟ ما الذى يرضيك فى الحياة فى هذا الوقت؟ ما الذى يجعلك راضيًا عن نفسك؟

أعد قائمة بالأنشطة التى تقوم بها الآن، الأنشطة التى تستمتع بها (والتى لا علاقة لها بعملك الذى تتقاضى عنه أجرًا)

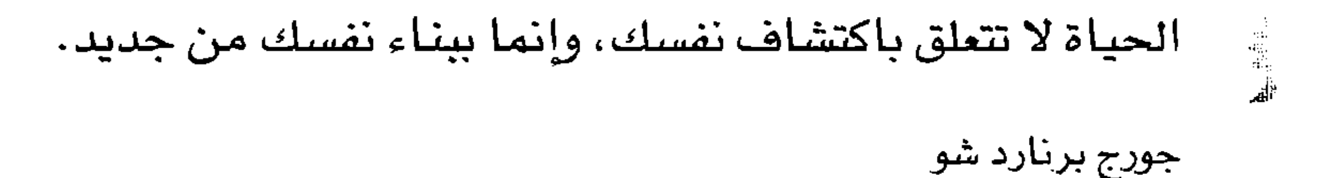
٣ - فى المستقبل

**ما الذى تود أن تقوم به؟**

يجب أن يتوافر لديك وقت لتفكر، وتترك لخيالك العنان. من المفيد أن تناقش هذه الأمور مع الآخرين لأن أفكارهم قد تثير بعض الأفكار بداخلك.

أجرى عالم النفس الأمريكى - الدكتور "أبراهام ماسلو" - دراسة فى الخمسينيات من القرن الماضى على الأشخاص الناجحين والمنجزين، وقد خلص إلى أن هذا الأمر هو الحالة الطبيعية لكل بنى البشر وأننا جميعًا قد نكون أكفاء ومنجزين بهذه الطريقة، وقد قدم "هرم الاحتياجات" على شكل مثلث، قاعدته هى احتياجاتنا الإنسانية الأساسية، من طعام وشراب. ثم تأتى بعد ذلك الحاجة لمسكن وملبس وأمان، ثم تأتى الاحتياجات الاجتماعية كالانتماء إلى مجموعة.

والصف التالى يعكس رغبتنا لتقدير ذواتنا. وعند إشباع هذه الحاجة، لا نحتاج بعد ذلك إلى إثبات أنفسنا للآخرين، ثم نرقى لنصل إلى قمة المثلث، أو ما أطلق عليه الدكتور ماسلو اسم "تحقيق الذات". وهذه هى الحاجة إلى وجود معنى وهدف لدينا فى الحياة: أن يتماشى عملنا وأنشطتنا ووجودنا مع قيمنا وأخلاقياتنا. وهذا يتضمن الحاجة إلى القيام بأشياء للآخرين: حب الآخرين والاهتمام بهم، ووفقًا للأستاذ "ماسلو"، فإن هذه هى أعلى حالة قد يصل إليها الإنسان، ومن الممكن بالنسبة لنا جميعًا أن نحققها.



الحياة لا تتعلق باكتشاف نفسك، وإنما ببناء نفسك من جديد.

جورج برنارد شو

## الأحلام والآمال والأهداف والطموحات

بعد أن فكرت فى قيمك ومعتقداتك، من المفيد أن تلقى نظرة على الأشياء التى تستمتع بالقيام بها وترى مدى تماشى هذه الأشياء مع بعضها عند وضع أهداف مهمة بالنسبة لك على المستوى الشخصى. تذكر أن العمل من أجل تحقيق أهدافك هو أحد الطرق الأساسية لخلق شعور بالتفاؤل والغاية، وبعض أهدافك سوف تتغير بمرور الوقت، وقد لا تحقق بعضها على الإطلاق، ولكنك قطعًا ستتمتع بمزيد من الفرص لتحقيق شىء ما وعيش حياة إيجابية ذات هدف إذا كانت لديك فكرة أوضح عما تود تحقيقه.

الآن، أعد قائمة بكل الأشياء التى حلمت بها من قبل وتود أن تحققها فى حياتك. قد تجد بعضها صغيرًا يسهل تحقيقه بسرعة، فى حين أن البعض الآخر قد يحتاج إلى حياتك بأكملها. تخيل أنك عدت إلى الخلف عشرين عامًا وأخذت تتأمل ما فعلته فى حياتك. أين كنت تود أن تكون؟ ما الذى كنت تود تحقيقه؟ أى العلاقات كنت تأمل استمرارها؟ أى علاقات جديدة تأمل أن تكونها؟

إذا وجدت أن قائمة آمالك وطموحاتك تتضمن آمالك وطموحاتك بالنسبة لأطفالك أو شريك حياتك، فاصنع قائمة منفصلة لهما. حاول أن تفكر فى عشرة أشياء أو حتى عشرين شيئًا تريده لنفسك.

مثال ذكى

**بعض الأفكار**

إليك بعض الأفكار التى عرضها الآخرون علىَّ:

امتلاك مكان خاص بى
تعلم عزف البيانو / الجيتار
التزلج على الماء
القدرة على التحدث بالإسبانية بطلاقة
قضاء العطلة الأسبوعية مع أصدقائى
العمل فى الخدمات التطوعية عبر البحار
زيارة قصر باكينجهام
إنقاص الوزن
المشاركة فى المجتمعات المحلية
تحسين مؤهلاتى
تعلم الطهى
إقامة حفلات عشاء
أن أكون ناشطًا سياسيًّا
تعلم الإبحار
امتلاك مزرعة دجاج
تحسين لياقتى البدنية
إيجاد شريك حياة
تصميم وحياكة ملابسى الخاصة
تقديم مساعداتى فى ملجأ للمشردين
التقاط صور جيدة
إيجاد عمل براتب جيد
العيش فى باريس
الذهاب إلى الأوبرا
الاشتراك فى سباق للركض
توطيد علاقتى بأسرتى
التطوع فى المستشفى المحلى
مصادقة زوجى السابق
تأليف رواية
زيارة أمريكا / أستراليا / الصين
اجتياز اختبار القيادة
إدارة شركة خاصة بى

أطلق لخيالك العنان، متجاهلاً تكلفة ذلك أو ما يحتاج إليه من وقت. ليس عليك أن تشارك أحلامك مع أى شخص آخر، ليس عليك أن تبهر أحدًا. انس الفشل، انس ما تعتقد أنه "ينبغى" عليك أن تفعله فى حياتك وفكر فيما قد يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك.

استمر فى النظر إلى القيم التى أعددت قائمة بها باعتبارها مهمة بالنسبة لك. فلا أحد بإمكانه أن يمنعك من أن يكون لك حلم، فإذا لم تحلم، فكيف لك أن تعرف ما تريد؟

حدث قائمتك دومًا، أضف الأشياء الأخرى التى تفكر فيها (اكتب التاريخ علــى رأس قائمتــك وبجوار كل فكــرة جديدة). قد تكــون لديك مجموعة كاملــة من الأهــداف المختلفة التى تود تحقيقها على مدار عشــرين عامًا. ســوف تجد الكثير مــن آمالك ذات هدف نهائى واضــح ((مثــل "اجتياز اختبار القيادة") ولكن بعض الآمال (مثل "توطيد علاقتى بأســرتى") قد لا يكــون لها تاريخ نهائى محدد. الأمر يختلف عن التســوق؛ حيث تشــترى شيئًا تريده وحسب.

بعد ذلك، اختر بعض الأمور من قائمتك وضــع لها موعدًا نهائيًّا لتحقيقها بجــوار كل منهــا. كــن واقعيًّــا عند التفكــير فى الوقــت الذى تحتــاج إليه لتحقيقها والوصــول إلى ما تريد الوصــول إليه. (مازلــت أحتفظ بقائمتى منذ عشــرين عامًا مضت). الآن، ألق نظرة سريعة على قائمتك وحدد أى هذه الأهداف أكثر واقعية فى هذه المرحلة من حياتك. على ســبيل المثال، قــد يكــون "العيش فى باريس" غير ممكن فى هــذا الوقت، ولكنه قد يكون شيئًا بإمكانك أن تفعله فى مرحلة أخرى من حياتك المهنية.

ســل نفسك: "إذا لم أحقق شيئًا آخر على مدار الأشهر القليلة التالية باستثناء هذا ..."؛ فماذا عساه أن يكون؟ سوف يكون هذا أول هدف لك، ولكنك بإمكانك أن تكرر هذا الأسلوب، مع مرور الوقت ومع كل عنصر موجود فى قائمتك. إنها حياتك وأنت لا تعيش سوى مرة واحدة. احرص على ألا تندم على شىء.

---

**تصرف ذكى**

لنتخيل أنك اخترت: "تعلم العزف على البيانو" من قائمتك:

## الهدف

سل نفسك: ما هدفى؟ فـ "تعلم العزف على البيانو" هدف غامض جدًّا. هل تريد أن تتمكن من العزف عليه أمام الناس، أم اجتياز اختبار المستوى الثامن، أم العزف بشكل جيد يمكنك من غناء الأناشيد فى الأعياد؟ إن توضيح ما تريد أمر مهم لإحساسك بالإنجاز.

## نقاط القوة والإنجاز

حلل الآن نقاط القوة التى تتمتع بها بالفعل والتى ستمكنك من تحقيق هدفك. فكر فى شىء تعلمت القيام به – للمرة الأولى – كشخص بالغ وكيف كنت مصرًّا على تحقيقه. ربما تكون تلقيت دروسًا فى عزف البيانو وأنت فى سن أصغر، أو ربما يكون بإمكانك عزف آلة أخرى بالفعل. والآن بما أنك شخص بالغ، لديك سيطرة أكبر على وقتك، فلا أحد سيحدد لك الوقت المناسب للتدريب. تذكر أنك تفعل ذلك لنفسك، وأن هذا الأمر نقطة قوة فى حد ذاته.

## التحديات

قد يكون من السهل أن تفكر فى الأسباب التى أحالت بينك وبين تحقيق حلمك. والتحدى الأساسى الذى يواجه البالغين عادة ما يكون عدم وجود وقت. قد يكون السبب عدم امتلاكك لبيانو، أو غرفة خاصة به. وقد تكون تكلفة الدروس هى التى عطلتك، وقد يكون إزعاج جيرانك أثناء تدريبك حاجزًا آخر.

## الحلول

يتطلب إيجاد حلول تفكيرًا إيجابيًّا. إذا كنت تؤمن بأن ذلك أمر ممكن، فسوف تجد طريقة تتجاوز بها العقبات الموجودة فى طريقك. على سبيل المثال، ربما تكون تعرف شخصًا لديه بيانو وسيسمح لك باستخدامه (فكر فى أن تقدم له خدمة ما فى المقابل). قد تفكر فى طريقة لكسب مزيد من المال للحصول على دروس العزف، أو لشراء بيانو (ضع النقود فى صندوق توفير خاص لهذا الهدف). قد تشترى بيانو رقميًّا؛ ذا سماعات أذن، لحل مشكلة الضوضاء. وعادة ما يعنى إيجاد وقت الحد من أمر آخر. ربما بإمكانك أن تقلل ساعات مشاهدة التليفزيون أو الوقت الذى تقضيه أمام الكمبيوتر.

### الخطوة التالية

أنت الآن تحتاج لخطة عمل. سوف تكون هناك طرق مختلفة لتحقيق هدفك وعليك أن تحدد الخيارات المتاحة أمامك. قم ببعض الأبحاث لتعرف تكلفة البيانو المستعمل. لا تنس أن تلقى نظرة على المواقع الإلكترونية مثل www.uk.freecycle.org. وسوف تجد على هذا الموقع عروضًا إعلانية أخرى؛ كتبادل دروس تعلم اللغة الإيطالية مقابل دروس الموسيقى على سبيل المثال. بإمكانك أن تلقى نظرة على الإعلانات الصغيرة الموجودة فى الصحف المحلية أو محلات بيع الصحف والمجلات الخاصة بالأعمال العابرة مثل جليسة أطفال أو موزعى منشورات، كطريقة سريعة لكسب المال الذى تريده.

### الآن

بمجرد أن تضع خطة العمل، اتخذ الخطوة الأولى على الفور، قبل أن يتوافر لك الوقت للتأجيل. قد يتمثل ذلك فى البحث فى مواقع إلكترونية مفيدة أو شراء الصحف المحلية لمعرفة ما هو متاح فى المكان الذى تعيش فيه. إذا كنت تهدف لكسب مزيد من المال، فأعط نفسك المساحة والوقت لتحقيق ذلك.

---

احرص على ألا تثقل كاهلك بالكثير من الأمور دفعة واحدة.

احرص على ألا تثقل كاهلك بالكثير من الأمور دفعة واحدة. انوِ أن يكون لك هدف واحد أساسى طويل المدى تستمر فى العمل عليه، وأن يكون لك هدفان أو ثلاثة أهداف صغيرة تحققها على مدار الأشهر الثلاثة التالية. لا تنسَ أن تراجع مدى تقدمك وقيامك بشىء بالفعل. ضع موعدًا، ربما يكون شهرًا، لترى ما حققته وما تحتاج إلى أن تقوم به بعد ذلك. سل نفسك: "ما أهم شىء بالنسبة لى أود أن أحققه بعد ذلك؟".

حدد أولوياتك فيما يتعلق بالنشاط الذى اخترته: السبب الذى منعك من تحقيقه أنك سمحت لأمور أخرى بأن تعترض طريقك. من السهل جدًّا أن تعود إلى طرقك القديمة وتترك الحياة تقودك بطريقة سلبية لا أمل

فيهـا. إذا وجدت نفسـك عالقًا فى أية مرحلة من خطتك، فسـل نفسـك: "هـل سـأتخلى عن هذا الحلم؟" قـد لا يكون هذا هو الوقت المناسـب له. وأنت وحدك من بإمكانه تحديد ما تريد أن تقوم به فى حياتك.

عادة ما تكون كتابة الأحلام والأهداف آخر تدريب أطلب من تلاميذى القيام به فى نهاية دورات التنمية الشخصية. وهذا لأتأكد أننى تركتهم ولديهم حس بالهدف وخطة لما يودون القيام به بعد ذلك. فى أحد الفصول، وبينما كان الجميع مشغولين بالكتابة، لاحظت أن "لوريان" - التى لديها أربعة أطفال - قد عزلت نفسها فى ركن بعيد من الغرفة معطية ظهرها للجميع. سألتها عما إذا كانت بخير فاستدارت فرأيت الدموع تنهمر من عينيها.

بعدما تمالكت "لوريان" نفسها، أرتنى ورقتها. كانت فارغة تمامًا. قالت لى: "ليست لدى أدنى فكرة عما أريده. يبدو أننى قضيت حياتى بأكملها أحاول أن أرضى الآخرين وأفكر فى نفسى كزوجة وأم. لا أستطيع أن أفكر فى أى شىء أريد القيام به لنفسى".

طلبت "لوريان" من بقية الفصل مشاركتها أحلامهم لتستمد أفكارًا منهم. فاختار كل شخص ثلاثة أهداف وقرأها عليها. استمعت "لوريان" بعناية ثم بدأت تكتب أخيرًا. كانت النقاط الخمس التى كتبتها موجودة فى قائمة الاقتراحات التى أعطيتها لهم فى وقت سابق. وكانت النقطة الأخيرة: "تعلم العزف على البيانو". أعرف أنها حققت هذا الحلم، لأنها دعتنى منذ ثلاث سنوات للاستماع لعزفها فى مركز محلى للأنشطة.

## التخيل

هناك أسلوب آخر يستخدمه المفكرون الإيجابيون لتحقيق أهدافهم هو خلق رؤية إبداعية. ويعنى ذلك أن تتخيل - بواقعية قدر إمكانك - كيف ستشعر عند تحقيق هدفك. وهذا الأمر يستخدم فى الألعاب الرياضية، كأن يتخيل الشخص إحراز الهدف، أو محاولة وضع كرة الجولف فى الحفرة من المرة الأولى، أو الاقتراب من خط النهاية عند خوض سباق للركض.

بإمكانك أن تستخدم هذا الأسلوب لتستمر فى العمل وعندما تشعر بأن الحافز لديك بدأ يتلاشى، تخيل نفسك تحصل على درجة أكاديمية، أو تطلب وجبتك باللغة الإسبانية بطلاقة، أو تعزف الجيتار على المسرح، لا تتخيل الأمر فحسب، بل استخدم كل حواسك: استمع إلى صوت الجمهور وتصفيقهم، أو شم رائحة الطعام فى المطعم، أو استشعر أوتار الجيتار على أصابعك.

قد تحتاج لشىء من التدريب، ولكن هذا الأسلوب ينجح مع الكثير من الناس. ومن ثم فإن الأمر يستحق المحاولة إذا كان سيساعدك على تحقيق أهدافك فى الحياة.

## عيش اللحظة الراهنة

يعنى عيش اللحظة الراهنة الانخراط الكامل فيما تقوم به فى الوقت الراهن دون أن يشتتك أى شىء آخر؛ حيث إن الانخراط فى بعض الأنشطة الموجودة على قائمتك سوف يحافظ على قوتك وتركيزك مما يجعل من المستحيل بالنسبة لك التفكير بطريقة سلبية.

إن وجود أهداف وأحلام وطموحات يعطيك هدفًا فى الحياة، وهذا بدوره يجعلك تشعر بالإيجابية تجاه نفسك، إلا أنه من المهم أن تدرك أن تحقيق الهدف ليس ما يشعرك بالسعادة، وإنما العمل على تحقيقه. ولكى تقوم بذلك، عليك أن تحرص على التحرر من الذكريات السيئة لمحاولاتك السابقة، وإلا فستستمر كعقبة فى طريقك.

إن بعض الأهداف الموجودة على قائمتك سوف تظل هناك بعض الوقت: ربما كنت تأمل تحقيقها منذ سنوات. إذا ركزت على الخطأ الذى حدث فى الماضى، فسوف تخنق أحلامك الخاصة بالمستقبل. فـ "عيش اللحظة" يجعلك تقر بمشاعرك السلبية وتتقبل كونها جزءًا من التجربة الإنسانية. إن الأمر ليس معنيًّا بخلو عقلك، أو قمع مشاعرك، فعقولنا تولد الأفكار دومًا وبمجرد أن تقرر عدم التفكير فى شىء ما، سوف تفكر فيه. السر يكمن فى معرفة أن ما حدث بالفعل لن يمنعك من الاستمتاع بحياتك الآن.

**تعريف ذكى**

## "التدفق"

لقد قدم "ميهالى تشيكسنتميهالى" - الأستاذ بعلم النفس - تعبير "التدفق" إلى تلك الإشارة لتلك الحالة التى "تعيش فيها فى اللحظة الراهنة" وتنحرط بالكامل فيها تمامًا. والفكرة الأساسية بكتابه الذى يحمل اسم Flow تتمثل فى أن أفضل طريقة لتحقيق السعادة هى خلق الحالة الذهنية الخاصة "بالتدفق"

بمجرد أن تنحرط فى هذا النشاط، تتغير رؤيتك للوقت (يبدو كأنه يمر بسرعة): ولا تلحظ إحساسك بعدم الراحة (فلا تدرك أنك تعانى ألمًا فى مؤخرة ظهرك، أو تصلبًا فى رقبتك إلا فى وقت لاحق)، ولا تقتحم الأفكار السلبية رأسك.

ويتسم التدفق بتسعة عناصر مختلفة:

١. وضوح أهداف كل خطوة على الطريق
٢. الحصول على تغذية راجعة فورية: فتعرف أنك تقوم به بالشكل المناسب
٣. الموازنة بين التحدى والمهارات: فإذا كان صعبًا للغاية، فسوف يقودك إلى التوتر، وإذا كان سهلاً للغاية فسيقودك إلى الملل.
٤. الاندماج بين التصرف والوعى
٥. عدم وجود مشتتات
٦. عدم الخوف من الفشل
٧. عدم الشعور بالوعى بالذات
٨. تشوه الإحساس بالوقت
٩. يتم كهدف فى حد ذاته (مثل العزف على آلة موسيقية)

يمكنك أن تلقى نظرة على قائمتك وترى أى الأهداف بها تنطبق عليه معايير "التدفق"، ويعرف "تشيكسنتميهالى" السعادة بأنها شعور نشط بالإنجاز والتحسن، فى حين أن المتعة هى الرضا برغبة بيولوجية أساسية أو الرضا الثابت، ومن ثم فإن حالة السعادة سوف تكون على رأس هرم "ماسلو" للاحتياجات، وأفضل طريقة لتحقيقها هى من خلال "التدفق" (فى حين المتعة ستكون من ضمن احتياجاتنا المادية).

إن هذا لا يعنى أننا لا نحتاج إلى المتعة، ولكنها قد تكون قصيرة الأجل، وكثيرًا ما يقال إنها بلا هدف. بتعبير آخر، يتطلب "التدفق" مزيدًا من الطاقة الذهنية والجهد، ولكنه سيكافئك فى النهاية ويقودك إلى تحسين مهاراتك وتحدياتك نظرًا لزيادة تعقيد الأنشطة.

يدعى "تشيكسنتميهالى" أن التدفق يعنى انشغال كل مدخلات المخ المتاحة بنشاط واحد، وهذا يعنى بالطبع أنه من الممكن للأفكار السلبية والفوضوية أن تشتت ذهنك.

فهو يقول إن العقل "عندما لا يجد ما يشغله، يبدأ فى اتباع الأنماط العشوائية، فيتوقف عادة ليفكر فى أى شىء مؤلم أو مزعج، وإذا لم يعرف الشخص كيف يعطى أوامره إلى أفكاره، فسوف يتركز انتباهه على أبرز مشكلاته فى الوقت الراهن، وسوف يركز على ألمه الحقيقى أو الخيالى، وعلى ضغائنه أو إحباطه قصير المدى".

مما يعنى أن العقل عندما لا يجد ما يشغله يتجه نحو الأفكار السلبية، فى حين أن العقل فى حالة التدفق يكون منخرطًا تمامًا فلا تتوافر لديه مساحة للتفكير فى أية أفكار غير مرغوب فيها، وكلما زادت الأنشطة المتدفقة فى حياتك، زادت مكافآتك وسعادتك فى الحياة.





فى الأســاس، لم أعد أركز على أى شــىء سوى الإحساس الذى يكون لدىَّ أثناء العمل.

ألبرت جياكومتى

## هل تقوم بعمل تستمتع به؟

كلما زادت ســاعات اليوم التى تقضــيها فى أنشــطة "التدفق"، أصبح من الأســهل بالنســبة لك أن تكون شخصًــا إيجابيًّا. والوضــع الأمثل أن تعثر على طريقة تكســب بها قوتك من خلال القيام بشــىء يشــغل كل تركيزك ويعزز قدراتك، وأيضًا، يتيح لك مساحة للنمو والتقدم. هل عملك الراهن تنطبق عليه هذه المعايير؟ هل بإمكانك أن تفكر فى عمل تستمتع به ويشغل تركيزك الكامل وينطوى على تحدٍّ فى الوقت نفسه؟ بالنسبة لى، هذا العمل هــو التدريس، ولكنه قد لا يكون العمل الأنســب بالنســبة لك. وفقًا لمؤشــر الســعادة الســنوى المســئول عنه مجلس إدارة مؤسســة City & Guilds، فإن أســعد العاملين هم العمال اليدويون. ويعد الأسعد من بينهم العاملون بمراكز التجميل وتصــفيف الشعر، الذين أعربوا أنهم يهتمون بما يقومون به لكسب قوتهم وقالو إنه أهم عامل للتمتع بالسعادة فى مكان العمل. وقد احتل المعلمون المركز السادس، بالتساوى مع المحاسبين والعاملين فى مجال التسويق والعلاقات العامة. بإمكانك أن تراجع مجال عملك بالدخول على الموقع الإلكترونى www.cityandguilds.com.

وفــى اســتبيان آخر أجرتــه مؤسســة Liftime للتدريب – علــى ثلاثة آلاف شــخص بالغ، ثبت أن ٤٨ فــى المائة من العاملين بالمملكة المتحدة يشــعرون بالتعاسة فى أعمالهم دومًا. وعندما سئل ثلثا هذا العدد، قالوا إن "أعمالهم تســدد فواتيرهم" وتسعدهم بنسبة قليلة فى حياتهم، فى حين أن واحدًا وســتين بالمائة ذكروا أنهم لو كانت معهم عصــا ســحرية؛ لبحثوا عن مسار مهنــى جديــد. وذكر كثير من العاملين فى المكاتب أنهم تعســاء مقارنة بمن

يعملون فى وظائف حيوية، وذكر ثلثا المصوتين أنهم يؤمنون بأنهم لن يرضوا عن عملهم إلا إذا عملوا لحسابهم. (www.lifetimehf.co.uk)

بالطبع من الصعب إيجاد - أو حتى التدريب على - عمل آخر فى أوقات التراجع الاقتصادى؛ فالأمان الوظيفى يأتى على رأس أولوياتنا - ٧٠ بالمائة ممن أعربوا عن تعاستهم أضافوا أنهم سيترددون عند تغيير حياتهم المهنية، فيجب عليهم تسديد فواتيرهم، ولكنك إذا كنت غير سعيد فى عملك وتقضى فيه ثمانى ساعات كل يوم، وخمسة أيام كل أسبوع، فسنجد أننا نقضى نسبة كبيرة من حياتنا فى القيام بما لا يناسبنا.

إذا قررت أن عملك يجعلك تعيسًا، وأنك بحاجة إلى القيام بشىء إزاءه، فلا تستقل، فهذا ليس من التفكير الإيجابى فى شىء. أنت بحاجة لخطة هرب لتتأكد أنك لن تسقط فى فخ قلة الحيلة السلبية: "ليس هناك ما بوسعى القيام به، ليست هناك وظائف".

استخدم الخطوات الواردة فى هذا الفصل لتساعدك على وضع خطة عمل. قد تكون خطة طويلة المدى، تقتضى ادخار المال لتعيد تدريب نفسك، ولكنك ستشعر بمزيد من الإيجابية بعملك نحو تحقيق هدفك بدلاً من الاستسلام للوضع الراهن.

إن اتخاذ قرار ببذل أقصى ما لديك من جهد فى عملك قد يكون قرارًا إيجابيًّا أيضًا. عليك أن تركز أيضًا على ما تبرع فيه وتصر على القيام بشىء بشأن المجالات التى لا ترضى عنها. وأذكر من جديد أنك بحاجة لخطة. اطلب المساعدة والنصيحة. بمجرد أن تواجه أى تحدٍّ وتقرر أن تقوم بشىء إزاء الأمور التى لا تسير بشكل جيد، ستشعر بأنك تسيطر على ما يحدث من حولك، بدلاً من السماح للآخرين بالتحكم فى زمام الأمور.

الإيجابية تعنى تحمل مسئولية حياتك الخاصة وعيشها وفقًا لقيمك ومعتقداتك أنت.

تذكر أن الإيجابية لا تعنى رسم ابتسامة على شفتيك والسماح للناس باستغلالك، ولكن الإيجابية تعنى تحمل مسئولية حياتك الخاصة وعيشها وفقًا لقيمك ومعتقداتك أنت. لا تخشَ ما يقوله الناس، فالناس قد لا يعجبهم وقوفك على قدميك، ولكنها مشكلتهم وليست مشكلتك.

## ما الشيء الثانى الذى تستطيع القيام به والاستمتاع به؟

أيًّا كان عملك، لتشعر بمزيد من الإيجابية، من المفيد أن تدخل على نظام حياتك أنشطة تحفزك وتثيرك - ولو ثلاث ساعات كل أسبوع - ولكن هذه الساعات ستزيد على الأرجح إذا كنت غير سعيد فى عملك. وقد أصبحت كلمة "هواية" كلمة قديمة، ولكن غالبية الهوايات مناسبة. ويتم اختيارها وفقًا لما تهتم به حقًّا، ولا علاقة لها بما تقوم به فى عملك أو بالراتب الذى تتقاضاه. اختر مجموعة من الأنشطة التى تجدها مبدعة وتنطوى على تحد، ولكن هذا لا يعنى أنك ستكون دومًا فى نوع من الإثارة، وإنما أن تنخرط فيها وتوليها كامل تركيزك وتشعر بالهدوء والرضا.

---

**مثال ذكى**

عندما غادرت بنات "جان" المنزل، قررت أنها تريد تقليل ساعات عملها كموظفة فى الشئون الاجتماعية، وتنفق مزيدًا من المال لإشباع بعض طموحاتها وأحلامها الشخصية. كانت تعزف المزمار فى المرحلة الثانوية وقررت أن تعود إلى العزف عليه من جديد، وقد حصلت على دروس فردية، ثم رأت إعلانًا فى المكتبة المحلية عن تكوين فرقة للهواة.

لقد انضمت إلى الفرقة، وهى الآن - بعد عشر سنوات - تعزف فى أربع مجموعات موسيقية مختلفة، كما أنها أصبحت تعزف على ساكسفون بطبقة الألتو والتينور.

وهـي تقول: "أنا أحب العزف فى الفرق الموسيقية، وقد كونت صداقات عديدة من خلال تعلم العزف، رغم أننى لم أكن أنوى ذلك".
لسنوات عديدة، انبهرت "جان" بالمنسوجات وكانت تصنع صورًا وبطاقات صغيرة فى المنزل. وفى العام الماضى، التحقت بكلية الفنون المفتوحة (www.oca-uk.com) لدراسة المنسوجات فى دورة عبر الإنترنت. وقد استعانت بمعلم خاص وتتلقى مهام معينة ترسلها ثم تتلقى تغذية راجعة واقتراحات بشأنها.
تخطط "جان" للتقاعد خلال بضع سنوات، كانت قد خططت لتقديم دورة تدريبية فى أعمال البستنة، ولكنها قررت أنها قد تستمتع باستخدام أفكارها الإبداعية الخاصة لتحول حديقتها الكبيرة إلى مكان رائع يبعث على السكينة والهدوء.

## الهوايات

تقترح جمعية الصحة الذهنية MIND، من خلال أبحاثها، أن غالبية الأنشطة الفعالة للشعور بالإيجابية هى: الاستماع إلى الموسيقى، والعناية بالحدائق، والكتابة، والرسم، والتلوين، والدراما، وكتابة الشعر وقراءته، والحرف اليدوية، والسير، وأعمال الإبرة أو الحياكة والرقص. أضف إلى ذلك ممارسة الرياضة، وعزف الآلات الموسيقية، والغناء والقراءة، ويجب أن تعثر على ما يكفيك لتتمتع بحالة "التدفق" وتطرد السلبية من حياتك.

ربما تكون رأيت بالفعل الفارق بين نوع الأنشطة التى تشعرك بالإشباع والسعادة وتلك التى تجلب لك المتعة فحسب. وكثيرًا ما نحتاج إلى تأجيل الشعور بالرضا لنشعر بالإيجابية والسعادة على المدى الطويل. بتعبير آخر، عليك أن تبذل بعض الجهد، كالدراسة للحصول على درجة أكاديمية، أو العناية بالحديقة. فى حين أن الأنشطة الممتعة عادة ما تشعرك بالرضا الفورى وتميل إلى أن تكون الأنشطة التى تمتعنا (كمشاهدة التليفزيون)، وليست التى تجعلنا نقوم بالمتعة (كالتمثيل)؛ حيث نكون سلبيين أو ننتظر الخدمات لتقدم لنا (مثل ركوب أفعوانية)، لا التى تستلزم نشاطًا من جانبنا (كممارسة رياضة ما)؛ حيث نتلقى الإبداع (الشراء)، لا نقوم

بالإبداع بأنفسنا (كالطهى). وبعض الأنشطة (مثل ممارسة العلاقة الحميمة) قد تنتمى لإحدى الفئتين أو كلتيهما. وأسعد الناس ينجحون فى الجمع بين الأنشطة التى تسبب لهم المتعة و"التدفق" فى حياتهم.

**نصيحة ذكية**

غالبًا ما تكون مشاهدة التليفزيون - بعيدًا عن البرامج الاستثنائية - طريقة ممتعة للاسترخاء وإبعاد ذهنك عن التفكير أو القلق. وفقًا لـ "تشيكسنتميهالى"، يسجل الناس مستوى منخفضًا من السعادة أثناء مشاهدة التليفزيون (فى حين أن القراءة تحرز نقاطًا عالية). وقد يكون له تأثير منوم بمجرد أن تبدأ مشاهدته. إذا شعرت الآن برغبة بممارسة أنشطة أخرى، اعتد تسجيل كل ما تريد مشاهدته من برامج أو مسلسلات. فهذا يجعلك تفكر فيما يستحق أن تقضى وقتك فيه، كما أنه يعنى أنك ستشاهد ما تود مشاهدته، وقتما تريد.

## القراءة

لقد كان الباحثون بجامعة أكسفورد يدرسون آثار الهوايات على أكثر من ١٧٠٠٠ رجل وسيدة من مواليد عام ١٩٧٠. سألوهم وهم فى سن السادسة عشر من العمر، عن الأنشطة التى يقومون بها فى أوقات فراغهم بهدف الاستمتاع (تضمنت الإجابات ممارسة الرياضة والطهى والذهاب إلى الحفلات الموسيقية، والقراءة والتفاعل مع الناس). ثم تمت مضاهاة إجاباتهم بأعمالهم التى كانوا يقومون بها بعد ذلك بسبعة عشر عامًا. فاكتشفوا أن من ذكروا القراءة ضمن الأنشطة التى تمتعهم وهى (فى سن ست عشرة عامًا) أصبحوا يتقلدون مناصب إدارية أو عليا، مقارنة بمن لم يذكرونها على الإطلاق.

قد تعنى القراءة بالطبع أمورًا مختلفة لمختلف الناس، فقراءة المجلات والروايات الخفيفة قد تكون ممتعة، فى حين أن الروايات الأصعب وغير

الأدبية قد توسـع أفقك وتجعلك تفكر وتعمل وفقًا لحالة "التدفق". إذا كنت قد أقلعت عن ممارسة القراءة لأنك "لا تملك الوقت الكافى"، فجرب قراءة بعض الكتب التى يوصـى بهـا الموقع الإلكترونـى www.goodreads.com وأرسل اقتراحاتك الخاصة.

لقد أظهر البحث الذى أجرته الجمعية القومية للقراءة والكتابة فى ديسمبر من عام ٢٠١٠، أن ثلاثة أطفال بين كل عشرة يعيشون فى منازلهم ولا يتوافر لهم كتاب واحد فقط، وقد وجدوا أن هؤلاء الأطفال فى الأغلب لن يصلوا لمستوى القراءة المناسب لعمرهم بمقدار مرتين ونصف، وقد أشار البحث إلى أن هؤلاء الأطفال تنخفض مستويات التحصيل، كما أنهم يتبنون توجهات سلبية نحو القراءة بأية صورة، ويتضمن ذلك إرسال رسائل البريد الإلكترونية، والانخراط فى مواقع التفاعل الاجتماعية.

من خلال تجربتى مع تعليم اللغة الإنجليزية (وإدارة مكتبات المدارس أيضًا)، تساعد قراءة روايات الخيال العلمى على تنمية الذكاء العاطفى لدى الأطفال حيث تمكنهم من عيش التجارب فى خيالهم. أما الأطفال الذين لا يقرءون فكثيرًا ما يكبرون دون أن يقرءوا، ولكن الوقت لا يفوت أبدًا على تنمية عادة القراءة.

إن غالبيـة المكتبـات تعرضـ قوائـم الكتب المتوافـرة لديها علـى مواقعها الإلكترونية، رغم أن تصـفح الأرفف سوف يقودك إلى اكتشافات جديدة. ولا يهم إذا لم تحب الكتاب الذى اخترته، أعده واحصـل على كتاب غيره، فهـى مجانية. إذا كنت تملك بالفعل الكثير من الكتب التى لن تقرأها مرة أخرى أبدًا، فجرب موقع www.GreenMetropolis.com الذى يمكنك مـن بيع كتبك علـى الإنترنت دون أن يحصـل منك على مقابل (وخمسـة بنسـات من كل عملية بيع تذهب إلى جمعية Woodland Trust لحماية الغابـات). إذا لم تكن قارئًا بالفعل، فهناك عالم كامل من المتعة سـتجده فى الكتب فى انتظارك.

## هل التسوق مهم؟

من الممتع أن تكون لك أنشطة ممتعة فى الحياة، ولكن هذا يختلف عن الشعور بالإيجابية والسعادة. فالتسوق على سبيل المثال، أمر يمتع الكثير من الناس، ولكن كثيرًا ما تكون متعة الشراء قصيرة المدى ومكلفة. فى دراسة أجراها مهرجان لعرض الملابس عام ٢٠١٠ على أكثر من ٣٠٠٠ سيدة، ثبت أن السيدات يكرسن أكثر من ٥٩٨ ساعة كل عام لشراء أحدث الملابس والإكسسوارات، وينفقن أكثر من ١٠٠٠ دولار عليها كل عام. وقد قالت مديرة العرض "ماريام هاميزاده": "على مدار حياتهن، تنفق السيدات الوقت نفسه تقريبًا فى التسوق كما كن يفعلن فى المرحلة الثانوية".

كتبت "لوسى سيجل" فى كتابها *To Die For: Is Fashion Wearing Out The World?* أن السيدة العادية تشترى من الملابس ما يعادل نصف وزنها كل عام، ولديها فى دولابها ثياب تصل لأربعة أضعاف ما كانت تمتلكه فى الثمانينيات. وهى تقول إن غالبية السيدات لديهن ما لا يقل عن ٢٢ ثوبًا فى خزانات ثيابهن لا يرتدنه أبدًا.

وفى استبيان آخر أجراه موقع PromoCodes (www.promocodes.co.uk) ثبت أن ثلثى السيدات اللاتى أجرى الاستبيان عليهن يندمن على إنفاق المال بمجرد عودتهن إلى المنزل، وذكرت ربعهن تقريبًا أنهن يفزعن ويتصببن عرقًا عندما يدركن كم أنفقن من المال، وقد بررت السيدات مشترياتهن بقولهن: "كان عليه تخفيض" أو "كنت بحاجة إلى إسعاد نفسى" أو "أنا أستحق تدليل نفسى" وقد ذكرت غالبية السيدات أنهن يختلقن أعذارًا ليشعرن بتحسن لأنهن يعرفن أنهن لا يتحملن هذه التكلفة.

هذا لأن دفعة المتعة التى يحصل الناس عليها جراء عملية التسوق (الدوبامين) تستمر حوالى ٩٠ ثانية فقط ولكى تشعر بالإحساس نفسه مرة أخرى يجب أن تشترى شيئًا آخر، ثم شيئًا ثالثًا وما النتيجة؟ الوصول إلى المنزل بمشتريات لم تكن تنوى شراءها وتعرف أنها لا تتحمل تكلفتها وهذا هو السبب الذى يجعل المشاهير يحملون حقائب من المصممين بعد استمتاعهم بسلسلة من المشتريات، فهم يستمتعون بدفعة الدوبامين، ولكن

بمجرد أن تختفى يشعرون بحاجة إلى تكرار العملية من جديد. وكثيرًا ما لا يرتدون هذه الملابس أبدًا، وقبل إخراجها من حقائبها أساسًا، تكون متعة شرائها قد انتهت وانتست.

هذا هو ما سماه ماركس "الهوس بالبضائع" بلغة مبسطة، شراء الأشياء لمجرد الشراء. فمن الموضة الحديث عن "التخلص من الأشياء التى لا تستخدمها" كما أنك تشعر بالخير والرضا عن النفس عندما تتخلص من الأشياء التى لا تحتاج إليها. وبالطبع لن تشعر بذلك طوال الوقت إذا اشتريت الكثير فى المقام الأول. قد يكون المشاهير قدوة فى كيفية إنفاق المال، ولكنهم ليسوا قدوة فى كيفية عيش حياتك.

## منتهى الطيبة

إن جزءًا من عيش حياة مشبعة ومرضية يعتمد على الشعور بأنك تحدث فارقًا فى حياة الآخرين. هذه هى إحدى طرق التعامل مع شعورك بالإحباط من ظلم الحياة والتى سنذكرها فى الفصل التالى. بدلاً من أن تشعر بقلة الحيلة عندما تسير الأمور على نحو خاطئ، وتحدث كوارث فى حياتك، بإمكانك أن تشعر بمزيد من الإيجابية تجاه نفسك من خلال إحداث فارق فى حياة من حولك.

"منتهى الطيبة" (Kindness Offensive) مشروع أقامه ثلاثة شباب ("بينى كران" و"ديفيد جودفيلو" و"جيمز هانتر") عام ٢٠٠٨، يهدف لـ "إيجاد متعة فى تقديم الخير". وقد بدءوا بسؤال الناس عما يمكنهم القيام به من أجلهم، ثم طلبوا مساعدة كبرى الشركات. وقد انتشر المشروع (بإمكانك أن ترى بعض أنشطتهم وأحاديثهم على موقع اليوتيوب مثل NSPCC Kindness Offensive و Kindness Offensive Toy Run. وفى ديسمبر عام ٢٠١٠ أقيم أكبر "فعل طيب على الإطلاق" بتقديم

طعام إلى ٥٠٠٠٠ شخص، ولعبة لكل طفل فى المستشفى فى احتفال رأس العام، وملابس دافئة وأكياس نوم للمشردين.

## التطوع

لقد أدرك أشخاص آخرون أن طريقة إحداث فارق هى التطوع وتقديم خدماتك لأية مؤسسة ترتاح لها وتؤمن بها. إذا كنت تؤمن بالمعايير التعليمية، فتطوع لتصبح ضمن أعضاء مجلس إدارة مدرسة ما، أو تطوع للعمل فى المدرسة المحلية. ويساعدك جمع الأموال أو التطوع للعمل بمؤسسة خيرية قريبة من قلبك على أن تشعر بالإيجابية وتكون عضوًا فعالاً فى المجتمع. لقد شهدت برناردو - وهى جمعية خيرية للأطفال - زيادة فى عدد المتطوعين بنسبة ١٢ بالمائة فى عام واحد (١٧٪ منهم كانوا أقل من ٢٥ عامًا). وزيارتك لمركز العمل التطوعى القريب منك قد تطلعك على نوع العمل المتاح، وقد تساعدك على التنسيق بين مهاراتك ومواهبك واحتياجات المؤسسات الخيرية فى منطقتك (أو ادخل على الموقع الإلكترونى www.volunteering.org.uk).

وحتى الأثرياء والمشاهير أدركوا أن الحياة أكبر من مجرد كسب الأموال؛ فـ "فيكتوريا بيكهام" تصطحب ابنها الأكبر معها للقيام بأعمال خيرية فى ولاية كنتاكى، وفى تصريح لها لمجلة *هالو* (٢٠ نوفمبر ٢٠٠٩) قالت: "بروكلين... يقدر حياته المليئة بالنعم ويريد أن يفهم ويساعد من هم أقل منه فى كل شىء"، وقد أسس "تريفور سوربى" جمعية خيرية باسم ماى نيو هير، تعمل على تصميم شعر مستعار لمن فقدوا شعرهم بسبب مرض السرطان. كما أن "هينينج مانكيل" - مؤلف سويدى اشتهر بسلسلة كتب Wallander يعمل ستة أشهر كل عام فى أفريقيا؛ حيث يقوم بالكثير من الأعمال الخيرية التى تتضمن مشروعًا يسمى ميمورى بوكس - يساعد الآباء الذين يلقون حتفهم بسبب مرض الإيدز على تسجيل شىء عن حياتهم ليتركوه لأبنائهم.

وقد طلبت مؤسسة بلان الخيرية؛ التى تعمل مع الأسر والأطفال المحرومين فى جميع بقاع العالم الفقيرة، من سبعة مؤلفين معترف بهم (من بينهم "كاثى ليتى"، و"جوان هاريس"، و"ديبورا موجاش") زيارة الأماكن التى تعمل فيها المؤسسة، وعاش المؤلفون مع الأسر ثم كتبوا عن تجاربهم، بالطريقة التى يريدونها، وتم جمع القصص فى كتاب. وتذهب كل عوائد كتاب *Because I am a Girl* إلى المؤسسة الخيرية لتمويل أعمال أخرى.

## إنقاذ الأرواح

فى كتابه *The Life You Can Save*، يقول الفيلسوف "بيتر سينجر" إن العيش فى مدينة والاستمتاع بجميع أنواع من الطعام بينما يتضور الكثير من الناس من الجوع خطأ أخلاقى: فلو كان بإمكاننا حماية الناس من المعاناة دون أن نضحى بأى شىء ذى قيمة فلماذا لا نفعل ذلك؟ وقد طرح سؤالاً عما إذا كنت ستقفز فى بحيرة ضحلة موحلة لإنقاذ حياة طفل أم لا؟ فى هذه العملية نعرف أننا قد نخسر ملابسنا وحذاءنا؛ ولكننا جميعًا يجب ألا نضع ذلك فى اعتبارنا لإنقاذ حياة طفل، بتعبير آخر: قد نمنع وفاة طفل عن طريق تكلفة مادية بسيطة. ورغم ذلك يموت أكثر من ١٠ ملايين طفل قبل بلوغهم الخامسة كل عام، وذلك وفقًا لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسيف.

### بذل المال

فى الواقع، هناك عدد كبير من الناس يتبرع بالمال: عندما تكون هناك كارثة أو يوم لجمع التبرعات، فيزداد وعينا ونسهم بنقودنا أو خدماتنا. وتقول جمعية المساعدة الخيرية إن البريطانيين تبرعوا بحوالى ١٠,٦ مليار جنيه إسترلينى عام ٢٠١٠، وقدموا مساعدات أكثر من المعتادة للكوارث

التى حدثت فى الخارج، وبهذا حطموا الرقم القياسى فى التبرعات التى جمعت لصالح منكوبى كارثة تسونامى عام ٢٠٠٥. وفى الـ ١١ شهرًا الأولى من العام، أنفقت جمعية سيف ذا تشلدرين ٩٦,٥ مليون جنيه إسترلينى للحالات الطارئة. وقد خصصت المؤسسة الأم - لجنة الكوارث الطارئة - ١٠٦ ملايين جنيه إسترلينى لضحايا زلزال هايتى، و٦٤ مليون جنيه إسترليني بعد الفيضانات التى حدثت فى باكستان.

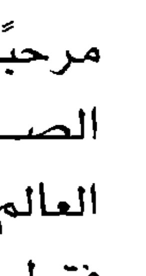
وقد قدمت صحيفة *صانداى تايمز* عام ٢٠١٠ قائمة بأسماء أكثر ١٠٠ شخص صاحب أعمال خيرية فى بريطانيا حيث بلغ حجم التبرعات ٢,٥ مليار جنيه إسترلينى. وهناك حركة متزايدة لتقديم أعمال خيرية بين الأثرياء أمثال "سيجريد روسينج" (وريثة شركة تيترا بارك لمعالجة الأطعمة وتعبئتها) التى تتبرع بـ ٢٠ مليون جنيه إسترليني كل عام لقضايا حقوق الإنسان. ورغم أنه منذ ٢٠ عامًا ٧٥٪ من أغنى أثرياء هذه البلدة ورثوا ثروتهم منذ ٢٠ عامًا مضت، الآن أصبح ٧٥ بالمائة من الأغنياء هم هؤلاء الذين كونوا ثرواتهم بأنفسهم. يبدو كأن الكثير منهم، خاصة من هم من خلفيات متوسطة، يريدون رد جزء من الجميل للمجتمع.

تعهد "توبى أورد" - وهو أكاديمى بجامعة أكسفورد - بالتبرع بثلث دخله للأعمال الخيرية عام ٢٠٠٩ وتعهد بالتبرع بعشرة بالمائة من أمواله كل عام طوال حياته، وقد أنشأ مع صديقته "بيرباديتى يونج" جمعية خيرية اسمها جيفينج وات وى كان، تشجيعًا للناس على القيام بالأمر نفسه، وجمع حتى الآن ١٣ مليون جنيه إسترليني. وقد حسب "توبى" أن أمواله ستنقذ حياة ٢٩٠٠٠ طفل مبتسر (وفقًا لصحيفة ديلى ميل الصادرة فى ٦ ديسمبر عام ٢٠١٠).

لقد ترك "براين بيرنى" المدرسة وهو فى ١٥ من العمر ليبدأ العمل فى توصيل الطلبات إلى المنازل، وانتهت به الحال بعدة مشروعات تجارية ناجحة. ما جعل قصة "براين" فى التخلص من الفقر وتحقيق الثراء مختلفة أنه قضى غالبية حياته العملية فى جمع الأموال وإنفاقها على المؤسسات الخيرية. كما قام مع زوجته وأبنائه الثلاثة باستضافة ٥٠٠٠ شخص من منكوبى الحروب

على العداء، قدم اللحوم المشوية لمؤسسة تينيسايد لوكيميا، وحفلات الشاى لهيلب ذا إيدجد، والعداء لكانسر ريسيرش. "لقد أحببت كسب المال دائمًا ولكننى لم أنفقه قط، كنت أحب تقديمه كثيرًا. من السهل كتابة الشيكات، عليك أن تخرجها من جيبك وتفعل شيئًا".

عام ٢٠١٠، باع "دوكسفورد هول" وهو فى ٦٦ من العمر بيت أسرته مقابل ١٦ مليون جنيه إسترلينى، وعرض غالبية ممتلكات أسرته فى مراد علنى، واستخدم المال فى إنشاء جمعية خيرية. ورغم أن الأمر قد يبدو سخيفًا، وفر حافلة مجانية لنقل مرضى السرطان إلى المستشفى: "كما قالت والدتى "بإمكانك أن تنام فى سرير واحد وتقود سيارة واحدة، وهناك أناس آخرون فى مشكلة" (*ديلى ميل*، ٦ نوفيمبر ٢٠١٠).



مرحبًا يا أطفال، أهلاً بكم على كوكب الأرض. إنه حار فى الصيف، بارد فى الشتاء. إنه كروى ورطب ومزدحم. فى هذا العالم، قد تصل حياتكم حتى مائة عام. هناك قاعدة واحدة فقط أعرفها؛ يجب أن تتسموا بالطيبة.

كيرت فونجات من رواية *God Bless You, Mr Rosewater*

## أعمال صغيرة تنم عن الطيبة

إن الاستجابة الطبيعية عندما تسمع معاناة الناس مع الحظ العثر هى الرغبة فى تقديم يد العون لهم ومساعدتهم، أو بعبارة أخرى التعامل معهم بطيبة. عند هبوب أعاصير ثلجية شديدة فى شتاء ٢٠١٠، استجاب الناس كعادتهم فى الحالات الطارئة وساعدوا بعضهم. هناك قصص فى الصحف عن غرباء كانوا ينظفون الشوارع من الثلوج لمساعدة عروس على الحصول على فستان زفافها، ومزارع استخدم جراراته لنقل القابلات

من المستشفى وإليه، وأشخاص فى جنوب يوركشاير أنقذوا سائقين ظلوا محبوسين فى سيارتهم طوال الليل.

وفقًا لدراسة أجرتها منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية على ٣٤ دولة (منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، ٢٠١١) تقترب بريطانيا من رأس قائمة "الطيبة" (ولكنها تأتى بعد أمريكا، وأيرلندا، وأستراليا، ونيوزلندا). وقد سألت المنظمة الناس عن سلوكياتهم الاجتماعية؛ عما إذا كانوا تصدقوا بمال لأية جمعية خيرية أو ساعدوا غريبًا أو تطوعوا للعمل الخيرى فى الشهر الماضى. ويشير تقرير بعنوان "سوسايتى أت أجلانس" أن الإنجليز أكثر استعدادًا لمساعدة الآخرين، وأكثر كرمًا وطيبة مقارنة بغالبية الدول النامية فى العالم (www.oecd.org).

يوجه الإعلام انتباهنا نحو المساهمة بالمال للمساعدات الإنسانية؛ ولكن بإمكاننا أيضًا أن نستخدم حب الآخرين ذلك فى حياتنا اليومية. من الرائع طبعًا أن تدخر الوقت أو المال وتوجهه إلى القضايا المهمة؛ ولكن ليس عليك انتظار كارثة أو ظرف جوى سيئ لتمارس طيبتك، فالطيبة على المستوى الشخصى قد يكون لها التأثير نفسه على حياة الأفراد. إذا كنت تنوى القيام بأمور صغيرة تنم عن طيبتك كل يوم، فلا يجب أن يمنعك ذلك من العطاء عند حدوث الكوارث الكبيرة. ولكنك ستشعر كأنك تقوم بشىء جيد فى حياتك دومًا.

عندما تشعر بالإيجابية تجاه نفسك، فإنك على الأرجح تكون طيبًا وكريمًا مع الآخرين، والطيبة مع الآخرين فى أمور صغيرة دائمًا ما يقدرها الناس ونادرًا ما تنسى: مثل تقديم هدية صغيرة عندما يسمع شخص أخبارًا سيئة، أو عمل معروف فى زميل عمل، أو عرض المساعدة على صديقك فى تزيين منزله، وحصد الحشائش من حديقة جارك أثناء غيابه، أو القيام بشئون المنزل لزميلك فى السكن فى غير دورك.

يعى الأشخاص الإيجابيون احتياجات الآخرين ومشاعرهم. تذكر أنك لن

تخسر شيئًا عندما تثنى على الناس، ولكن ثناءك لو كان حقيقيًّا قد يحدث كل الفارق فى حياتهم. وبالمثل، من الكرم أن تثنى على عمل شخص أو تشكره على أداء عمل بشكل جيد، والقيام بهذه الأمور الصغيرة يحسن العلاقات ويخلق حسًّا بالفكاهة. فكثيرًا ما تحدونا رغبة للقيام بأمور طيبة، ولكننا نفشل فى إتمامها. فى المرة التالية التى تخطر على بالك فكرة طيبة، لماذا لا تفعل شيئًا حيالها؟ ما الضرر فى ذلك؟

بهذه الطريقة، سوف يتغير الإحساس بالأنانية، أو الوضاعة فى المنزل أو العمل إلى إحساس عام بمساعدة الآخرين والكرم. والتصرفات التى تنم عن الطيبة تنتشر وتتغلغل فى المكان، والأمر كله لا يحتاج سوى إلى شخص واحد ليبدأ هذه العملية، فمراعاة الآخرين والتعامل معهم بطيبة فى حياتك اليومية إحدى طرق التخلص من الشعور بقلة الحيلة الذى تشعر به فى بعض الأحيان عندما تستمع إلى الأخبار، فالقيام بالأعمال اليومية التى تنم عن الطيبة عادة هو طريقة تشعرك بمزيد من الإيجابية تجاه نفسك وعلاقتك مع العالم المحيط بك.

## اعمل لتشعر بالسعادة

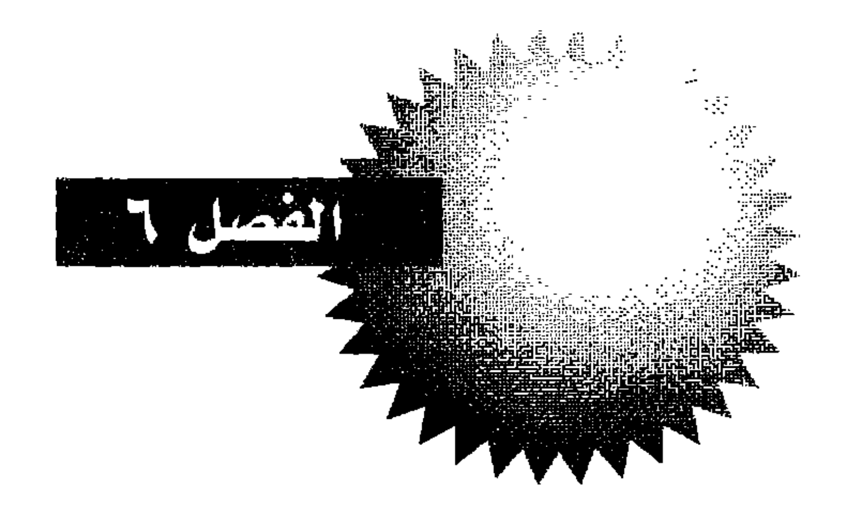
إنها حركة جديدة للتغيير الاجتماعى بقيادة "ريتشارد لايارد" و"جيوف مولجان" و"أنتونى سيلدون". وهم يؤمنون بأننا إذا كنا نريد أن نكون أكثر سعادة، فعلينا أن نحدد أولوياتنا فى الحياة وأكثر الأمور التى تهمنا؛ ومن بينها سعادة الآخرين. من ينضمون إلى هذه المؤسسة (التى ليست لها مرجعية دينية أو سياسية) يتعهدون بإحداث مزيد من السعادة وبؤس أقل. ألقِ نظرة على موقعهم الإلكترونى www.actionforhappiness.org، والذى يحدد ٥٠ تصرفًا عمليًّا يمكن للناس القيام بها فى حياتهم يسهم فى تكوين علاقات ومجتمعات أفضل.

## ما الذى يمنعك؟

إذا كنت انتهيت من قراءة هذا الفصل لتوك، وربما أعددت قائمة بالأشياء التى تود القيام بها، فلا تتوقف عند هذا الحد. فكثيرًا ما يكون الخوف من الفشل هو ما يمنع الناس من البدء فى طريق غير معروف. ربما تكون خائفًا من أن الآخرين قد يقومون بما تود القيام به بطريقة أفضل. وماذا فى ذلك؟ ربما يكون اعتقادك أنك لن تكون قادرًا على القيام به بشكل جيد مجرد وهم، كما أنك لن تعرف أبدًا إلا بالتجربة. قد تعتقد أن المكافأة النهائية لا تستحق تعبك، ولكن تذكر أنك تقوم بذلك لنفسك وأنك ستستمتع بهذه العملية إذا كان هناك شىء تود القيام به حقًّا.

### ملخص ذكى

- إن تحديد أهداف فى الحياة يجعل لك هدفًا واتجاهًا فيها
- العمل نحو هدفك أهم من تحقيقه.
- يساعدك الهدف على التمتع بالتركيز وتنمية توجه إيجابى.
- عليك أن تحدد ما تقدره وتستمتع به أكثر من أى شىء آخر.
- الهدف لا يعنى الأنانية، فقد تتركز أهدافك على مساعدة الآخرين.
- تحتاج طموحاتك إلى أن تكون مرنًا، وقد تتغير بمرور الوقت.
- يعنى الهدف إيجاد أنشطة ممتعة وتثير اهتمامك.
- يعنى الهدف التخطيط للمستقبل ولحياة إيجابية.
- الأعمال الصغيرة التى تتم عن الطيبة تحدث كل الفارق، إنها طريقتك لتجعل العالم مكانًا أفضل.




# الضغط، والقلق، والتوتر:

## كيف تواجه مشكلاتك؟

*يرى المتفائل الزهرة ولا يرى شوكها،*
*أما المتشائم فيحدق فى الشوك، وينسى الزهرة.*

خليل جبران

إن الفارق بين الشخص المتفائل والمتشائم لا يكمن فى رؤية الزهور، أو حتى استنشاق عبيرها. فإذا كنت فى صحبة شخص سلبى أو محبط بعض الشىء، تدرك على الفور أنه لا يستطيع التركيز على أى شىء آخر. عندما تشعر بالضغط والتوتر، يستنفد ذلك كيانك بأكمله فلا تلحظ، أو تستمتع بجمال العالم المحيط بك.

فى الفصل الثانى، ناقشنا كيف أن تغيير اللغة التى تستخدمها يؤثر على طريقة تفكيرك. بتعبير آخر، قد يسبق تصرفك أفكارك والعكس بالعكس، فإذا وقفت منتصبًا، وكتفاك للخلف، وسرت فى اتجاه معين وعلى شفتيك ابتسامة ( أو تعبير ينم عن السرور على الأقل ) ، فستشعر بشعور أفضل تجاه نفسك. والعكس صحيح، فقد تجعل نفسك تشعر بالاكتئاب بسيرك ببطء ونظرك لأسفل وكتفاك منحنيتان، وتعبير البؤس ظاهر على وجهك.

لاحظ طريقة وقوف وسير من تكن لهم الإعجاب، ستجد أصحاب التوجه الإيجابى يستخدمون لغة جسد واثقة، دون أن يضعوا ذلك فى اعتبارهم حقًّا. فى البداية، قد تكون بحاجة إلى التركيز على نفسك وفحص لغة جسدك لتتأكد أنك تبدو إيجابيًّا تجاه الحياة. حاول أن تدرك ما يشعرك ذلك به. لا تقف منحنيًّا أو متراخيًا - سر نحو هدفك - وابد كأنك تعرف أين أنت ذاهب وأنت مصمم على الذهاب إلى هناك.

## الضحك

عندما تشعر بالقلق والتوتر، عليك أن تعتنى بنفسك وتتصرف بطريقة مضادة لحدسك. إذا كان تقشير البصل يجعلك تبكى، فربما لاحظت أن كل مرة تبكى فيها تشعر بمزيد من الحزن. وبالمثل، إذا كان هناك ما يضحكك، فإنك تشعر بالسعادة والإيجابية بعد ذلك، فقد كانت أغنية The Laughing Policemaun أحبها فى طفولتى، يمكنك الآن أن تراها على موقع اليوتيوب (رغم أنها لم تعد تضحكنى الآن) ولكن هناك من يضحكون منها. جرب أيضا فيديوهات بعنوان The Laughing Babies "الأطفال الضاحكين".

إن سماع الضحك يحفز أجزاء المخ المرتبطة بحركات الوجه. ومن الأمثلة الرائعة على ذلك أنه أثناء الحرب العالمية الثانية، كان يتم عرض أفلام "تشارلى تشابلن" على أسقف المستشفيات المؤقتة للمرضى واكتشفوا أنه حتى مرضى صدمات القصف بدءوا يضحكون عند رؤيتها.

إذا كنت تشعر بالبؤس وكنت تميل إلى البقاء فى المنزل وارتداء ملابس المنزل، فقد يكون من الأفضل أن تأخذ حمامًا، وترتدى الملابس التى تفضلها، وتخرج من المنزل وتبتسم وتتحدث إلى الناس، فهذا من شأنه أن يحسن حالتك المزاجية تلقائيًّا.

**نصيحة ذكية**

هل هناك ذكرى دائمًا ما تضحك عندما تسترجعها؟ حاول أن تتذكر آخر مرة ضحكت فيها من قلبك، واسترجع هذا الموقف فى ذاكرتك. عندما تجد نفسك بعد ذلك ترتجف أو تبكى من كثرة الضحك، انتبه لهذه اللحظة حتى تسترجعها وقتما احتجت أن تبتهج.

## استمع إلى تغريد الطيور

كم مضى على آخر مرة استمعت فيها لتغريد الطيور حقًّا؟ تشير الأبحاث الأخيرة التى أجراها علماء الطبيعة إلى أن الاستماع لتغريد العصافير يحسن الحالة المزاجية. ويقول "بيتر براش" – عالم بيئة فى مؤسسة ناشيونال تراست البريطانية – إن الاستماع إلى تغريد الطيور لمدة خمس دقائق كل يوم قد يكون مفيدًا لحالتنا الصحية، تمامًا مثل السير لمدة ثلاثين دقيقة أو تناول خمسة أنواع من الفاكهة أو الخضراوات فى اليوم. وقد أدار الباحثون تسجيلات لتغريد العصافير قبل الفجر مباشرة للأطفال بمستشفى ألدر هاى واكتشفوا هدوء المرضى الذين يعانون حالات الخوف من الحقن والتوتر.

هل تعارض هذه الفكرة؟ (لاحظ كم مرة تعارض أية فكرة جديدة، والأشخاص المتفائلون يجربون مثل هذه الأفكار). هل سبق أن قلت لنفسك: "كل هذا جيد جدًّا، ولكننى لا أستيقظ فى ذلك الوقت لأستمع لتغريد العصافير: أنا أحاول النوم سبع ساعات" أو ربما تقول لنفسك: "أنا أعيش فى المدينة، ولا أسمع أى طيور على الإطلاق" حسنًا لنفكر فى الأمر بإيجابية، إذا كان من المقترح أن الاستماع لتغريد العصافير لمدة خمس دقائق كل يوم قد يحسن حالتك المزاجية تمامًا مثل السير لمدة نصف ساعة، فالأمر يستحق المحاولة. إذا دخلت على موقع www.nationaltrust.co.uk وكتبت كلمة Birdsong فسوف تسمع تسجيلات لتغريد العصافير لمدة خمس دقائق. ليس هذا فقط بإمكانك أيضًا أن تتعلم من الموقع كيفية تمييز صوت كل طائر (قد يصبح ذلك هواية جديدة).

## لماذا يشعر الناس بالقلق؟

لنتخيل أنك تتناول طعامًا صحيًّا، وتحصل على هواء نقى لمدة عشرين دقيقة وتمارس التمارين الرياضية كل يوم، وجربت الاستماع لتغريد الطيور فى الصباح الباكر، وأنك تعمل نحو تحقيق أهدافك. ولكنك لا

تزال تشعر بالتوتر والقلق. أولاً، عليك أن تؤكد لنفسك أنك لست الوحيد الذى يشعر بذلك وأنه ليس من الغريب أن تشعر بذلك، فبعض مخاوف الحياة لا مفر منها، وقد تكون جيدة لك. كما أنه لو لم يكن فى الحياة ما تقلق بشأنه فإنها ستكون مملة، ولكن الإسراف فى القلق هو الذى يتلف صحتك وهو ما تحتاج أن تتعلم كيفية التعامل معه.

إن الغريب فى الأمر أن القلق بشأن الأمور الكبيرة مثل الإرهاب أو الحرب ليس ما يشعر الناس بالتوتر دومًا. يقول الدكتور "براين رويت" فى كتابه *The Confidence To Be Yourself*: "إن المخاوف الشخصية الصغيرة التى تصيب بعضنا بالشلل تقريبًا يحل محلها ذلك الخوف الكبير الذى يجعلنا نرى الأمور على حقيقتها... ولا تتبدد المخاوف الأخرى تمامًا، وعند تلاشى الخوف الكبير، تملأ عدد من المخاوف الصغيرة الفجوة من جديد". كأن لنا قدرة معينة على تحمل القلق وعند اختفاء مشكلة ما، تحل محلها مشكلة أخرى.

إذن، إذا كان القلق أمرًا طبيعيًّا، فلماذا يتسبب فى مرض بعض الناس؟ يحدث ذلك عندما يبدأ صوتك الداخلى يطرح سؤال "ماذا لو؟" دون انقطاع، وتجد نفسك تفكر فى النتائج المحتملة مرارًا وتكرارًا للحد الذى يضعفك ويعجزك من شدة القلق. فى هذه الحالة، قد تحتاج إلى زيارة طبيبك الذى قد ينصحك بالاستعانة بطبيب نفسى (أو تناول مضادات الاكتئاب)، ولكن غالبية الناس يجدون مجرد مراجعة مخاوفهم بطريقة هادئة ومنطقية كفيلاً بمنعهم من الوصول إلى هذا الحد.

## ما الذى يقلق الناس؟

لقد أجرت شركة توريد الطاقة بالمملكة المتحدة حوارًا مع ٣٠٠٠ شخص فى بريطانيا فى ديسمبر ٢٠١٠ لمعرفة ما يقلق الناس، وأظهرت النتائج أن غالبية الناس يشعرون بالقلق لفترة تصل فى الإجمالى إلى ما يقل عن ساعة كل يوم. وهذا يعنى عامين ونصفًا من القلق من حياتك كشخص بالغ: عامان ونصف يضيعان فى القلق. ونحن نصف هذا الوقت بأنه

"ضائع" لأن القلق هو التفكير فيما قد يحدث (أو لا يحدث): إنه شعور بالخوف من المستقبل، ثم نمضى لنفكر فى شىء آخر ونبدأ نقلق بشأنه.

وكانت أهم عشرة مخاوف وفقًا لاستطلاع الرأى:

١ تكاليف المعيشة.

٢ نقص المال.

٣ المرض.

٤ الصحة الشخصية.

٥ عدم القدرة على سداد الفواتير.

٦ تذكر إغلاق المنزل.

٧ الادخار "للأيام الصعبة".

٨ زيادة الوزن.

٩ إنفاق الكثير من المال على التسوق.

١٠ مضايقة شخص ما.

كما يخشى الناس أيضًا الانزلاق على الجليد وتلف غلاية الماء (فقد أجرى استطلاع الرأى فى الشتاء القارس). وقد خاف عدد كبير من الناس على أشخاص آخرين: قريب مسن، سعادة أطفالهم وأدائهم المدرسى، تخلى شريك الحياة عنهم. ومن المخاوف الأخرى الحفاظ على نظافة المنزل، وظهور التجاعيد، والأمراض الناتجة عن معاقرة الكحوليات، والتأخر عن العمل. وقد كانت المخاوف المتعلقة بالمال أكبر المخاوف على الإطلاق: ذكر بعض الأشخاص الخوف من خسارة المال قبل سداد الفواتير، وارتفاع أسعار المنازل.

كم عدد المخاوف الواردة فى هذه القائمة التى تشعر بها على المستوى الشخصى؟ اكتب قائمة بعشرة أمور تشغلك الآن. ضع تاريخًا على رأس الورقة. هل تعتقد أنها ستكون القائمة نفسها فى الشهر التالى؟ أى المخاوف

تعتقد أنها ستظل فى قائمتك لعام كامل؟ هل كانوا فى قائمتك العام الماضى؟ حاول فصل مخاوفك طويلة المدى عن المخاوف التى تكونت لديك مؤخرًا. اجمع كل المخاوف المتعلقة بالمال معا والمشكلات المتعلقة بالصحة معًا.

## المخاوف الخاصة بالمال والصحة

> فى بعض الأحيان، عليك أن تعترف أنك بحاجة إلى مساعدة.

تحتاج المخاوف طويلة المدى إلى التعامل معها، حيث إنها لن تحل من تلقاء نفسها. فى بعض الأحيان، عليك أن تعترف أنك بحاجة إلى مساعدة، قد تعود أتعاب المحاسب أو المحامى عليك بفائدة، إذا كان قلقك يضر بصحتك. إذا كانت قائمتك تشمل مشكلات صحية، فاحرص على أن تتخذ كل الخطوات العملية لتساعد نفسك على التمتع بصحة جيدة. لا تؤجل زيارة الطبيب، على أمل أن يتحسن الوضع. سل نفسك، ما الذى قمت به بالفعل؟ هل تحسنت الأمور؟ ما الذى يمكننى القيام به أيضًا؟ احرص أن تقوم بكل ما فى وسعك لتحسن صحتك، وأعد قراءة الفصل ٤ لتستمد بعض الأفكار منه.

عادة ما يتمثل حل المشكلات المالية فى مزيج من تقليل الإنفاق وكسب المزيد من المال، ومن المؤكد أن المشكلات لن تختفى، إذا تجاهلتها فحسب. بعض الناس يحاولون تجاهل الفواتير والديون أملاً فى "ظهور حل". ولكنها مجرد آمال، وليس تفكيرًا إيجابيًّا. هل سبق وأن اشتريت تذكرة يانصيب (أو راهنت على شىء) وشعرت باقتناع أن الحظ سيحالفك هذه المرة؟ هل حالفك الحظ؟

إن الطريقة الوحيدة لحل المشكلات المالية هى القيام بشىء حيالها، وإذا كانت لديك مشكلات طويلة المدى، فإن الخطوة الأولى قد تكون العمل بنصيحة مستشارك المالى. فى المملكة المتحدة تقدم الحكومة خدمة مجانية وسرية ومستقلة لحل مشكلاتك المالية: الخط الساخن القومى

لحل مشكلات الديون (www.nationaldebtline.co.uk).

ألق نظرة على بقية قائمتك وحدد أى المخاوف تستحق وقتك وأيها لا تستطيع تغييره. عليك أن "تتقبل بهدوء الأمور التى لا يسعك تغييرها، وأن تتحلى بالشجاعة التى تمكنك من تغيير الأمور التى يجب تغييرها، والحكمة التى تساعدك على تمييز كل واحدة منها" ("رينهولد نيبور"). على سبيل المثال، إذا كان ابنك المراهق مغرمًا بالسفر، وفعلت كل ما بوسعك لمساعدته، فإن القلق لن يفيدك أو يجعله فى أمان. ركز على الأمور التى يمكنك القيام بها (مثل تحويل أموال لحسابه، أو التخطيط لحفلة عند عودته).

**القلق من وضع العالم:**

من المثير أن نجد أن أهم عشرة مخاوف فى استطلاع الرأى الذى أجرى جميعها أمور شخصية، فالكثير من الناس يقلقون من وضع العالم، ولكنك إذا كنت فى حالة ذهنية جيدة وإيجابية، فسوف تستمع إلى الأخبار أو تقرأ الصحف القومية وتستجيب بشكل مناسب إلى تقارير المصائب والكوارث المحلية والدولية، ولكن عندما تسير الأمور بشكل خاطئ فى حياتك الشخصية، تشعر بالسلبية تجاه الحياة بشكل عام، وتستاء من أخبار الفساد والجرائم والكوارث مما يزيد إحساسك بالضعف وقلة الحيلة بسبب الحالة التى آلت إليها مدينتك (أو العالم). رغم كل ذلك اعلم أنه ليس بإمكانك الهرب مما يحدث والذهاب إلى مكان آخر وإحاطة نفسك بشرنقة من الأحداث السارة.

إن كونك عضوًا من الجنس البشرى يعنى اتصالك بكل من حولك، ومن حسن حظنا أننا نعيش فى عصر نعى فيه ما يحدث فى كل مكان من حولنا فى العالم. قد يبدو التفكير الإيجابى أمرًا مستحيلاً عندما تسمع أخبارًا عن كوارث طبيعية: من فيضانات وزلازل، وأعاصير وكوارث بشرية: كنشوب حروب أخرى، أو آثار الركود الاقتصادى، والقتل وتشويه الجثث المتعمد.

إننا نريد من نلقى باللوم عليه لأننا نريد أن نؤمن بأننا نعيش فى عالم تحدث فيه الأمور الطيبة للأشخاص الطيبين، وأن من يرتكبون الجرائم سيمثلون أمام القضاء ويدفعون ثمن جرائمهم. طبيعى أن تشعر بالغضب عندما تسمع عن جريمة قتل ، أو اغتصاب طفل، أو فقر أو نصب، وعدم إحساسك بهذا الغضب يعنى أنك فقدت شيئًا مما يميزنا نحن بنى البشر.

إن التفكير الإيجابى لا يعنى أن لديك حلًّا لمشكلات العالم، وشعورك بالغضب، والقلق والاستياء لا يعنى أنك لست شخصًا إيجابيًّا.

إن كونك مفكرًا إيجابيًّا لا يعنى سد أذنيك وإغماض عينيك عما يحدث حولك فى العالم. كما أنه لا يعنى أيضًا انتقاء وقراءة الأخبار "الجيدة" فحسب (ولكن لو كنت تشعر بأنها طريقتك الوحيدة لمواصلة الحياة - فمن وقت لآخر، يمكنك زيارة الموقع الإلكترونى www.guardian.co.uk/goodnews وهو موقع لا يعرض سوى الأخبار الجيدة).

قد يعنى ذلك أنك إذا كنت تريد حماية نفسك من وابل الأخبار السيئة المستمرة فعليك أن تدرس طريقة تقديم الأخبار وتفكر فى بعض الإستراتيجيات لتمنع نفسك من الوقوع فى فخ التفكير السلبى.

فكر للحظة فيما يحدث لك عندما تستمع إلى الأخبار أو تقرأ الصحف. نادرًا ما تكون أخبارًا جيدة، ومن غير العادى أن تتحسن حالتك المزاجية وتشعر بالسعادة. ما عليك أن تتعلمه أن تحلل أى العناصر تؤثر عليك أكثر من غيرها، ثم تقرر ما إذا كانت تستحق الوقت الذى تقضيه فى القلق بشأنها. إذن وبعد قيامك بذلك، اعثر على طريقة إيجابية تتصرف بها.

تذكر أنه عندما تبقى الأمور على حالها، أو تتحسن فإنها لا تندرج تحت بند الأخبار، وهذه فى حد ذاتها أخبار طيبة. أما الأخبار السيئة (والتى تعد جيدة لمبيعات الصحف) فهى ما يكون غير عادى وغير طبيعى ومثيرًا للغضب.

## مثال ذكى

### مستوى الروح

فى كتابهما *The Spirit Level - Why Equality is Better for Everyone* يعرض "ريتشارد ولكنسون" و"كيت بيكيت" بحثًا شاملاً أجرى بأغنى دول العالم، وهما يقيسان آثار المساواة فى الدخل على جودة حياة سكان هذه الدول.

وقد استمدا بياناتهما من مؤسسات علمية معروفة مثل منظمة الصحة العالمية واكتشفا أنه كلما زاد الفارق بين أعلى ٢٠ دولة وأقل ٢٠ دولة على مستوى العالم، زادت المشكلات الاجتماعية على كل الأصعدة. بتعبير آخر، تعكس الفجوة بين أغنى المجتمعات وأفقرها مستويات القتل والسمنة، وشرب المخدرات، والأمراض العقلية، والحمل فى سن المراهقة، والاستئساد والقلق.

كما وجدا أيضًا أن فجوة الدخل تعد مؤشرًا جيدًا على فاعلية المجتمع وصحته: فالشعب السويدى واليابانى أقل الشعوب فرقة اجتماعيًّا، فى حين أن المملكة المتحدة والولايات المتحدة أكثر الشعوب فرقة اجتماعيًّا (مع تطابق مستوى الجريمة والصحة).

---

لا تضيع وقتك فى القلق بشأن الأمور التى تثير الذعر بين الناس فحسب. تعلم أن تحدد الأساليب التى يستخدمها الإعلام ليدفعك إلى الاعتقاد بأن وابل الحوادث المماثلة يعنى وجود كارثة. إن أحد الأمثلة على ذلك مشكلة الألفية أو ما يعرف باسم آفة الحقبة الألفية، التى كان من المفترض أن تمحى نظمنا الإلكترونية المتقدمة وتحدث الفوضى فى الشوارع عند تعطل إشارات المرور. أرسل الأستاذ "روس أندرسون" أستاذ معمل الكمبيوتر بجامعة كامبريدج مئات البيانات الصحفية التى تشير إلى أن المشكلة تم تضخيمها، ولكن الإعلام تجاهل هذا الأمر، وعندما لم يحدث ذلك، لم يطرد أحد مروجى الإشاعات السلبية، ولكنهم مضوا لنشر الإشاعات التالية فحسب.

**نصيحة ذكية**

إذا وجدت أن القصص الصحفية المرعبة تجعلك تشعر بمزيد من القلق أو تزيد إحساسك بالسلبية ليس أكثر، فأعد قائمة بأى قصص سابقة تذكرها على سبيل المثال، هناك قصص خاصة بمشكلات صحية متعلقة بالشاى ومرطبات الشفاه، ومزيلات العرق، والزجاجات المصنوعة من البلاستيك، ومواد الطلاء، والبروكلى، والبخور والهواتف الجوالة واللحم البقرى. أضف مزيدًا لهذه القائمة (وسوف يظهر المزيد) ولاحظ ما إذا كان الذعر مبررًا أم لا. ابحث عن كلمات من قبيل: "ممكن"، "محتمل"، "ربما"، "قد". فهى ليست محددة وتميل للمغالاة.

إن التعديلات العديدة التى طرأت على حياتنا اليومية فى الأربعين عامًا الأخيرة لم تصنع أخبارًا وليست موضوعًا للمناقشة فى الفنادق أو حفلات العشاء، فهناك أمور عديدة علينا أن نقلق بشأنها ومزيد من التقدم لنحرزه، خاصة لمن هم فى قاع المجتمع. ولكن تصرفات الأقليات - فيما يتعلق بالشرب، والجرائم، واستخدام العقاقير - ليست دليلاً على أن المجتمع ينهار، فقد أظهر استطلاع الرأى البريطانى للجرائم (الذى يمكنك قراءته من خلال الإنترنت وينشر كل عام) أن نسبة الجرائم العامة انخفضت الآن عما كانت عليه الحال عام ١٩٨١.

## ثقافة الخوف

فى كتابه *The Culture of Fear* يقترح "بارى جلاسنر" أننا نقلق من أمور خاطئة بسبب تضليل الإعلام لنا، وهو يؤمن بأن الكثير من المواقف تزداد سوءًا بسبب الخوف الذى يخلقه الإعلام حولها. على سبيل المثال، يذكر أن الخوف من لقاح السعال الديكى الذى ظهر فى التسعينيات من القرن الماضى كان نتيجة "للخوف الذى نشره الإعلام"، وقد أظهرت

البرامج التليفزيونية أطفالاً معاقين إعاقات شديدة وادعت أن هذا نتيجة اللقاح، لكن فيما بعد ثبت خطأ هذه الادعاءات.

## المخاوف اليومية

إذا كنت تجد نفسك لا تزال قلقًا من الكثير من المشكلات الصغيرة، فاتخذ قرارًا بكتابة كل هذه المخاوف كل ليلة قبل أن تذهب إلى فراشك. أرسل إلى نفسك رسائل على البريد الإلكترونى إذا وجدت ذلك أسهل، فكتابة ما يشغلك يصفى ذهنك ويمكنك من رؤية المشكلة بوضوح أكبر.

ضع علامة بجوار أى شىء لا تستطيع القيام بشىء حياله. على سبيل المثال، لا يمكنك القيام بشىء حيال الطقس سوى الاستعداد له وارتداء الملابس المناسبة.

عليك أن تتقبل حقيقة وجود أمور خارجة عن سيطرتك.

وقلقك لن يذيب الثلج أو يجعل الشمس تشرق فى زفافك مما يعنى أنه عليك أن تتقبل حقيقة وجود أمور خارجة عن سيطرتك وأن قلقك لن يغيرها. استعد وافعل ما بوسعك، ثم اجلس وقم بشىء تستمتع به.

لا بد أن الأمور التى لا تزال فى قائمتك مشكلات فورية تعتقد أن بإمكانك عمل شىء حيالها. على سبيل المثال، ربما تكون دخلت فى شجار فى عملك نتجت عنه أجواء عمل سيئة، أو ربما تكون غير سعيد فى منزلك لأنك تشعر بأن شريك حياتك – أو أطفالك – لا يقوم بمهامه المنزلية. أذكر من جديد أنه ما من شىء سيحدث، وسوف يظل الموقف على هذا النحو، إلا إذا قررت أن تقوم بشىء إزاءه.

قد يحل تمتعك بمزيد من الحسم الكثير من المشكلات، بعبارة أخرى، قل ما تؤمن به بطريقة لا تتسم بالمواجهة. وإذا لم تكن معتادًا الحسم، فسوف تحتاج إلى بعض التدريب ومن الأفضل أن تبدأ بأكثر موقف تشعر بالارتياح فيه – ربما يتمثل هذا الموقف فى الدخول فى مناقشة مع صديق

وإخباره بأنك تجد قدومه متأخرًا أمرًا محبطًا. تذكر النتيجة، عندما تكون حاسمًا، قد لا تغير الطرف الآخر، ولكنك ستشعر بتحسن لتعبيرك عن وجهة نظرك بدلاً من أن تستشيط غضبًا وتشعر بالغيظ فى سكون.

**تعريف ذكى**

**"الضغط"**

القلق إذن هو التفكير فى أمور غير سارة قد تحدث، إلا أن الضغط هو توتر ذهنى يسبب ردة فعل بدنية فى جسمك. عندما تشعر بالضغط، يتم إفراز الأدرينالين فى مجرى الدم لتسرع ردود أفعالك، ثم يرسل الدم بعد ذلك من الجلد إلى عضلاتك ليمنحها قوة إضافية تمكنها من التحرك بسرعة. وردة الفعل تلك المعروفة باستجابة "الكر أو الفر" التى كانت تفيد أسلافنا، تجعلك تشعر بغيظ وعدم قدرة على النوم إذا لم يتم التنفيس عنها.

إن السبب الرئيسى للضغط هو الشعور أنك تفقد السيطرة على حياتك. إذا كنت تشعر بالضغط حتى ولو لوقت قصير، فلن يؤثر ذلك على جهازك المناعى فحسب، ولكنك ستجد نفسك تصاب بنزلات برد متكررة، ومشكلات فى المعدة، وصداع، وآلام فى العضلات. وجميعنا يشعر بالضغط فى وقت ما؛ لكن ذلك قد يكون أمرًا حميدًا ومفيدًا فى أوقات الخطر أو التوتر، ويجد بعض الناس أنهم يقومون بعملهم بشكل أفضل عندما يقعون تحت ضغط ما وأن هذا يجعلهم أكثر إبداعًا وإنتاجية.

إلا أن التعرض للضغط لفترات طويلة يضر جسدك، فالضغط المزمن يكون عندما تعانى أشهرًا أو حتى سنوات، ويعمل جسدك ساعات إضافية ليتأقلم مع الموقف، وكثيرًا ما لا يدرك الناس أنهم يعانون الضغوط لأنهم اعتادوا الأمر ولا يدركون ذلك إلا عندما يمرضون، عندئذ يعيدون تقييم حياتهم.

### مثال ذكى

تعمل "كاتى" مديرة علاقات عامة بشركة نشر كبيرة، وقد حصلت على عدة ترقيات منذ انضمامها إلى فريق العاملين بالشركة بعد إنهاء دراستها الجامعية مباشرة، وهى معروفة بالتزامها وإنجاز عملها فى الوقت المحدد دومًا. وهى تعيش فى شقة مع صديقتها، ومع ذلك كان تحافظ على علاقتها بخطيبها التى تمتد منذ أيام الجامعة. ولها أبوان مسنان بدآ يطالبانها بمزيد من وقتها. وهى تتبع حمية غذائية دومًا وتمارس الركض صباح كل يوم قبل ذهابها إلى العمل، كما أنها تحاول أيضًا الذهاب لصالة الألعاب الرياضية أغلب الأمسيات وفى العطلات الأسبوعية.
بدأت "كاتى" مؤخرًا تواجه مشكلة فى النوم، وأصبحت تستيقظ كثيرًا فى منتصف الليل بسبب قلقها على العمل، وعلى علاقتها بخطيبها، وأبويها. وهى تشعر بتوتر شديد وتململ، كما أنها أصبحت تضيق بصديقتها وتشعر بالغيرة على خطيبها، وقد بدأت ترتكب أخطاءً فى العمل، ولكنها تتسم بالانفعال والقلق عندما يسألها أحد عما إذا كانت الأمور تسير بشكل جيد. كما أنها أصبحت تتحدث بسرعة وتنقر بأصابعها دومًا وتهز قدميها أثناء جلوسها. وكثيرًا ما تشعر بتصلب رقبتها، وألم فى مؤخرة ظهرها، لا تجد مبررًا له، رغم أنها تمارس التمارين الرياضية وتتناول أطعمة صحية.

---

هل تجد هذه الأعراض مألوفة؟ إنها تحاول بجد أن تتأقلم مع كل شىء فى حياتها. ورد فعلها الفورى لمشكلاتها هو إلقاء اللوم على صديقتها أو خطيبها. كما أنها تتصرف بطريقة غير عقلانية ناتجة عن الضغط الذى تتعرض له والذى يؤدى للغضب، وهى تنشد الكمال وتستخدم كلمتى "يجب" و"ينبغى" طوال الوقت. كما أن التمارين الرياضية التى تمارسها لم تعد صحية وأصبحت هوسًا. وهى تتبع نظامًا غذائيًّا صارمًا وتتناول سعرات حرارية منخفضة لتحافظ على أسلوب معيشتها المفعم بالنشاط والحيوية، ولتتمكن من النوم. وقد أصبح جسمها فى حالة دائمة من اليقظة، بسبب مستويات التوتر والضغط الذى تتعرض له.

## ما الذى يمكنها القيام به؟

سوف تظل "كاتى" على الأرجح تحاول القيام بكل شىء حتى يجبرها شىء ما على التوقف. وغالبية الظن أنها ستتوقف بسبب الإرهاق، أو تجد من يقنعها بأخذ إجازة إذا كانت سعيدة الحظ. عندما يعمل الناس فى ظل هذا المستوى من التوتر، كثيرًا ما يسقطون مصابين بالمرض بمجرد أن يحصلوا على استراحة.

تكمن المفارقة فى محاولة الاعتناء بجسدك من خلال تخصيص وقت لممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائى لكنك رغم ذلك تفشل فى العناية بصحتك الذهنية، فالتوتر المزمن هو نتيجة لمحاولة القيام بكل شىء وعدم القدرة على تحديد الأولويات والاسترخاء. وعلى "كاتى" أن تكون مستعدة للاعتراف بمشكلاتها فى العمل ثم طلب مساعدة أسرتها وأصدقائها لكى تعتنى بصحتها. وعليها أن تتعلم كيف تسترخى وتضمن بعض المتع فى حياتها. كما يحتاج نظامها الرياضى والغذائى الصارم إلى بعض التعديل؛ فلا إفراط ولا تفريط.

## تعلم الاسترخاء

فى الفصل الخامس، رأينا كيف أن الاستلقاء على كرسى ومشاهدة التليفزيون لا يوقف ذهنك بالضرورة عن القلق والتفكير فى أفكار سلبية. ولا يكون ذلك مفيدًا إذا كنت لا تزال تفكر فى العمل أو إذا كنت بحاجة إلى إيجاد طريقة لتنسى مشكلاتك ومخاوفك. قد تقول "كاتى" إنه لا وقت ولا رغبة لديها لممارسة أية هواية، ولكنها قد تقتنع بقضاء بعض الوقت مع أصدقائها فى الضحك وقضاء وقت ممتع، وقد يكون ذلك بصفة منتظمة لتتلخص من أية آثار دائمة.

لو كانت "كاتى" صديقة لك، لاقترحت عليها أن تستخدم بعض الأفكار الواردة فى الكتاب لتساعدها على التحكم فى مخاوفها وقلقها. قد تقترح

عليها تدليل نفسها بحمام دافئ طويل، وموسيقى هادئة وشموع فواحة. كما أن هناك أساليب أخرى للاسترخاء قد تفيدها، ولكنها قد تضطر لتقليل أعباء العمل الواقع عليها والتزاماتها أيضًا. فليس هناك مغزى من الحصول على جلسة تدليك لرقبتها المتصلبة وآلام ظهرها، إذا عادت لعملها من جديد وتحملت الأعباء نفسها التى كانت تحملها على عاتقها من قبل.

## التأمل

يعد التأمل إحدى الطرق التى يمكن لـ "كاتى" أن تساعد نفسها من خلالها، فالتأمل كل يوم - حتى ولو لخمسة عشر دقيقة فى الصباح - له تأثير مهدئ ومريح. وأساليب التأمل مقسمة إلى نوعين، نوع تركز فيه على شىء ما خارجك مثل شعلة إضاءة أو ابتهالات دينية، أما الثانى فتركز فيه على شىء أوسع مثل الأصوات الموجودة فى بيئتك أو على تنفسك. الفكرة أن تتجاوز تدفق الأفكار المستمر وتصفى ذهنك.

بإمكانك أن تستخدم أسلوب تأمل بسيطًا يعتمد على التنفس، مثل التمرين الوارد فى الفصل الرابع لتصفية ذهنك عندما تحاول النوم. الفارق الوحيد أنك هنا لا تحاول النوم، لذلك من الأفضل أن تجلس فى مكان هادئ وظهرك فى وضع مستقيم. يمكنك الجلوس فى وضع القرفصاء التقليدى، أو الجلوس على كرسى مع فرد ظهرك إذا كنت تفضل ذلك. احرص أن يكون المكان هادئًا ليست به أية مشتتات.

الآن، أغمض عينيك وركز على تنفسك من خلال أنفك. تنفس بشكل طبيعى لكن ركز على الهواء عند دخوله أنفك وخروجه منه. فى البداية، ستبدو وكأن عقلك مشغول بالأفكار تمامًا. السر ألا تسمح لعقلك بالشرود والسير وراء هذه الأفكار، وأن تظل مستغرقًا فى عملية التنفس وعمليتى الشهيق والزفير. تدرب على هذا الأمر فى البداية وأنت هادئ، وسوف تكتشف أنه بإمكانك أن تتخلص من أفكارك حتى يخلو ذهنك تمامًا من أية فكرة ولا تفكر فى أى شىء سوى عملية التنفس.

بشىء من التدريب سوف تكتشف إحساسًا بالهدوء والسلام الداخلى اللذين يظلان معك طوال اليوم. عندما تشعر بالاسترخاء والسكينة، ابق على هذه الحالة وسوف يتضح كل شىء أمامك ويهدأ. بعد ذلك، سوف تشعر بالانتعاش. ومن خلال قيامك بذلك بصفة يومية، ستشعر بأنك أكثر قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة وأزماتها، وسوف تشعر بأنك أفضل عندما تتعامل مع الآخرين وسوف يتبدد غضبك وحنقك تجاههم.

## الانتباه واليقظة



لا تفكر فى الماضى، ولا تحلم بالمستقبل، فقط ركز تفكيرك على اللحظة الراهنة فحسب.

فيلسوف هندى

يتضمن الانتباه - شأنه شأن باقى أساليب التأمل - التركيز على اللحظة الراهنة والوقت الحاضر. بدلاً من أن تشغل بالك بالمستقبل والتفكير فيما حدث فى الماضى، احترم اللحظة الراهنة وركز بكل جوارحك عليها. إن الأمر يختلف عن التأمل لأنه لا تكون هناك محاولة للدخول فى حالة أخرى من الوعى، ولكنه يتضمن الاستمتاع الكامل بما تقوم به فى الوقت الراهن. لذلك، بدلاً من أن تأكل إفطارك وأنت تتصفح رسائل البريد أو تفكر فى العمل وأنت تسير إلى الحافلة، ركز على ما يحدث فى اللحظة الحالية. استمتع بمذاق الإفطار، واستشعر صفاء هواء الصباح المنعش، واستمع لتغريد الطيور!

إن الغفلة هى السمة السلبية التى لاحظناها فى بداية هذا الفصل: فهى تعنى السير فى الريف مع الانشغال بمخاوفك الخاصة وإخفاقاتك للحد الذى يمنعك من استشعار أى شىء يحدث من حولك. إنها زيارة مدينة جديدة وقضاء كل وقتك فى التخطيط للمكان الذى ستذهب إليه بعد ذلك. إنها الاستلقاء على الشاطئ والتفكير فيما كنت تود أن تقوله. إنها

الحالة التى تجعل الحياة تتسرب من بين يديك دون أن تدرك ذلك. وكما يقول "جون لينون" فى أغنيته الشهيرة: "الحياة هى ما يحدث لك وأنت مشغول بعمل خطط أخرى".

إن ممارسة الانتباه تهدئ أعصابك وتجعلك تستجيب بتفكير عميق، لا بشكل تلقائى، لما يحدث من حولك. فهى تجعلك تشعر بمزيد من الترابط والاتصال مع الآخرين مما يجعلك أكثر وعيًا بردود أفعالك معهم. عندما تشعر بالهدوء بهذه الطريقة، تكون أقل ميلاً للعنف والعداء، وأكثر قدرة على التعاطف مع الآخرين. عندما تبدأ التدريب على الانتباه، ستزيد قدرتك على التحكم فى نفسك، لأنك لن تقدم على تناول البسكويت دون تفكير، ولن تقود سيارتك أتوماتيكيًّا، أو تعيد قراءة الصفحة نفسها مرة أخرى لأن عقلك شارد فى مشكلة حدثت لك فى وقت مبكر من اليوم.

إن الانتباه هو رؤية العالم بعين نضرة، مهما قطعت من مسافة، أو رأيت من مشاهد، أو نظرت إلى وجوه. إنه ملاحظة الأشياء الجديدة، وكلما لاحظت أكثر، زادت متعتك بما تشاهد. بإمكانك أن تستغرق فى اللحظة الراهنة الآن. ركز فقط على حواسك وعلى ما يدور من حولك. إنه ليس هدفًا عليك تحقيقه: ولكنه مجرد حالة انتباه لما تستشعره فى الوقت الراهن.

بإمكانك أن تبدأ من خلال التوقف فى جميع أوقات اليوم وتسجيل ما تشعر به وما يمر عليك. على سبيل المثال، هل تشعر بالراحة الآن؟ الدفء؟ الانتباه؟ انتبه لحالتك المزاجية واحترمها. افعل ذلك مرارًا وتكرارًا على مدار الأيام القليلة التالية: وأنت فى السينما، فى السوق التجارى، وأنت واقف فى الطابور، أو جالس قبالة صديقك فى مقهى. فقط توقف واستمتع باللحظة. اعتد ملاحظة ما يحدث من حولك وما كنت تتعامل معه على أنه من المسلمات بعين جديدة. كثيرًا ما نعيد النظر فيما

اعتد ملاحظة ما يحدث من حولك وما كنت تتعامل معه على أنه من المسلمات بعين جديدة.

حدث ونقول: "كنت سعيدًا فى ذلك الوقت، ولكننى لم أدرك ذلك حينها". إننا ننظر إلى الصور الفوتوغرافية ونبتسم بحنين عندما نرى كيف كنا. احرص أن تستمتع بحياتك وتحترمها الآن، لا عندما تسترجعها.



عليك أن تتقبل كل ما يحدث لك أيًّا كان، المهم أن تلقاه بشجاعة وأن تبذل قصارى جهدك وتقدم أفضل ما لديك.

إلينور روزفيلت

## القبول

من الأمور الأخرى التى يميل إليها المفكر السلبى التفكير مرارًا وتكرارًا فى الأحداث غير السارة التى حدثت له، أو تجنب التفكير فى الأمور المؤلمة، ومن ثم تتسم أفكاره بالقوة وتترسخ فى ذهنه ولا تتلاشى أبدًا. إذا كنت تفكر بسلبية، فإنك فى هذه الحالة تؤمن بأنك الشخص الوحيد تعيس الحظ، وأنه ليس هناك من عانى ما عانيته من تعاسة أو إجحاف أو ظلم. عندما يموت شخص، أو تخسر علاقة، أو تكون ضحية جريمة ما، أو تخسر عملك، يغمرك الشعور بالحزن أو حتى الغضب. ومحاربة هذا الشعور أو محاولة التخلص منه - ربما من خلال المخدرات أو الكحوليات - يجعلك تطيل إحساسك بالبؤس والتعاسة، كأنك بتفكيرك المستمر فيما حدث تشعر بأنه بإمكانك تغيير النهاية بطريقة ما.

إن هذه الأفكار هى التى تجعلك تشعر بقلة الحيلة كأنه لم يعد هناك مستقبل. عندما تحدث المآسى، عليك أن تترك لنفسك بعض الوقت لتحزن قبل أن تتقبل ما حدث لك. فليس هناك مبرر لمحاولة الظهور بشكل إيجابى، فقد حدث لك شىء مروع وسوف يتفاقم إن لم تعبر عن حزنك وتعترف به. هناك خمس مراحل معروفة للحزن يمر الناس بها عندما يعانون خسائر شخصية: الرفض، والغضب، والتشاؤم، والاكتئاب، ثم القبول. وهذه المراحل قد تحدث لك عند حدوث مأساة؛ مثل وفاة غير

متوقعة، أو هجوم جسدى، أو مشكلات صحية جديدة. ولا يجب أن تحدث جميع المراحل دفعة واحدة، أو تستمر فترة معينة من الوقت، ولكن من المفيد أن تحدد ما تعانيه وتتفهمه جيدًا.

فى سيرة حياته الشخصية *Half a Life*، يخبرنا "دارن شتراوس" كيف قتل فتاة فى السادسة عشرة من عمرها وهو فى الثامنة عشرة من عمره بعدما سقطت دراجتها أسفل سيارته. ورغم أنه لم يتحمل أية مسئولية عن الحادثة، فكر فى الانتحار وأحس بالذنب بسبب وفاتها. يقول فى كتابه: "الندم لا يغير من الأمر شيئًا، يبدو جنونًا أن قوى كل البشر لا يسعها تغيير أية لحظة، ولا حتى قيد أنملة" (*Half a Life*, Darin Strauss, Beautiful Books, 2011)

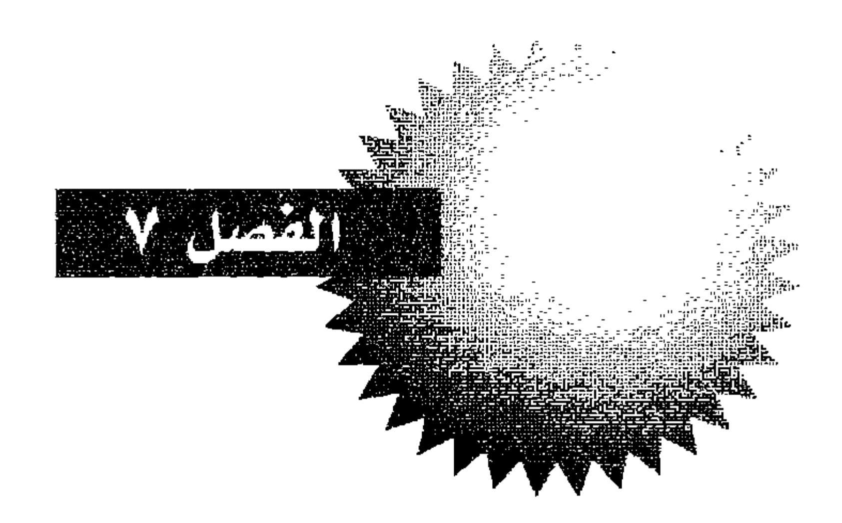
عندما يحدث شىء مروع كهذا، قد يغير نظرتك إلى العالم، فلا تشعر بالأمان، وتشعر كأن عالمك خرج عن مساره. ومثل هذه الأمور تجعلك تعيد النظر فى معتقداتك وقيمك وحقيقتك فى بعض الأحيان. كل الحزن، والألم والغضب الذى تشعر به طبيعى: وليست هناك طريقة للهرب من تغير الحياة وكوارثها وإخفاقاتها، فجميعها جزء من ماهيتنا كبشر. ليس هناك وصف للألم، فعليك أن تعتنى بنفسك وتترك لها بعض الوقت لتحزن وتتعامل مع ما فقدته، ولا أعنى بذلك الفقد الفعلى فحسب، وإنما فقد بعض أحلامك وخططك للمستقبل.

إن الحل ألا تحاول التشبث بما حدث أو تجاهله، وإنما أن تخبر نفسك بأن ما تشعر به شىء طبيعى وعادى، وهذا لا يعنى أنك تحبه، فما تشعر به سيظل معك سواء أحببته أم لا. وإنما عليك أن تتقبل خروج الموقف عن سيطرتك: وأنه ليس هناك ما يسعك القيام به، لا مغزى من التساؤل: "لماذا أنا؟" فقد حدث ما حدث ولن يغير أى قلق أو ضغط من الأمر شيئًا. إنه يعنى التخلى عن أحلامك بما كنت تعتقد أن الأمور ستسير عليه والإقرار بأن كل شىء قد تغير، وعندما تتقبل تمامًا حقيقة ما حدث، سوف ترى المستقبل وتبدأ تظهر لك أحلام وخطط جديدة.

قد يكون القبول حالة يصعب تحقيقها، ولكن ممارسة التأمل والانتباه ستساعدك على ذلك، فقبول أن ما حدث ماضٍ سيمكنك من العيش فى اللحظة الراهنة، وبالتالى ستتوقف عن القلق بشأن المستقبل، وتدرك أن ما يدور فى ذهنك مجرد أفكار، وأنه ليس عليك أن تسمح لها بالسيطرة على حياتك. تذكر الأشياء الطيبة التى لا تزال فى حياتك. أحصِ نعم الله عليك، واعلم أن الأمور تغيرت، ولكن الحياة ستستمر، فالقبول يعنى إدراك عدم سير الأمور كما كانت من قبل، أو كما كنت تحلم. إنه الإقرار بأن الأمور على حالها فى اللحظة الراهنة.

**ملخص ذكى**

- احرص على أن تكون لغة جسدك إيجابية، فهى تؤثر على تفكيرك.
- لتكن لك مجموعة من الذكريات المضحكة لكى تستدعيها عندما تشعر بالاكتئاب.
- أكثر من الضحك.
- افصل بين مخاوفك التافهة ومخاوفك الحقيقية.
- انتبه لمستويات الضغط التى تعانيها وافعل شيئًا حيالها.
- كن مستعدًا لتجربة شىء مختلف: كالتأمل أو الانتباه.
- تعلم أن تتقبل ما لا يسعك تغييره.




# الغضب والغيظ:
## اعرف (وتحكم) فيما يثير غضبك

*إن الغضب حمض قد يكون ضرره على الوعاء الذى يحتويه أكبر من ضرره على أى شىء آخر يسكب عليه.*

مارك توين

وفقًا لدراسة أجرتها شـركة توينتيث سينشارى فوكس للإنتاج فى نوفمبر ٢٠١٠ للإشـارة إلى الموسـم الجديد من مسلسـل *Family Guy*، ثبت أن ما يقرب من عشـرين مليون شـخص فى بريطانيـا لا يتحدثون إلى أفراد أسـرتهم بسبب مشكلات أسرية عنيفة، وقد ذكر غالبية هؤلاء الأشخاص أنهم يحملون أمهاتهم مسـئولية ذلك، وذكر ثمانية من بين كل عشـرة أن السـيدات فى كل الأسـر هن من بدأن المشـكلة، ثم يأتـى الآباء فى المركز الثانى باعتبارهم مثيرى المشكلات بعد الأمهات، تليهم الأخوات.

إن ثلث الأشـخاص الذين تم استطلاع آرائهم وصـفوا عائلاتهم بأنها "لا تـؤدى وظيفتها بالشـكل المناسـب"، وذكر واحد من بين عشـرة أنه رفض التحدث لشخص فى عائلته لأكثر من عشرين عامًا. وذكر خمس الأشخاص البالغين أن أحد أفراد الأسـرة توفى قبل أن يتصـالح معه. واعترف أربعة مـن بين كل عشـرة أنه طرف الآن فـى نزاع مع فرد فـى عائلته. ورغم أن غالبية هذه المشـاحنات تمت تسويتها فى غضون عام، فقد ذكر واحد من كل بين خمسـة أشخاص أنه قضـى أكثر من ثلاث سنوات دون أن يتحدث لأحد أفراد عائلته.

فى رأيك، ما سـبب غضـب الناس إلى الحد الذى يمنعهم من التحدث مع أحد أفراد أسـرتهم لسنوات، حتى مع وجود خطر موت أحدهما قبل عدم تسـوية الأمور؟ ما الذى قـد يكون غاية فى الأهمية لدرجة تجعلك تسـبب الألم والغضب لأهم الناس فى حياتك؟ ما سبب غالبية هذه المشاحنات مع أقاربك سواء من الدرجة الأولى أو الثانية؟

## ما الذى يسبب الغضب؟

وفقًا لمن أجروا الاستبيان، كانت غالبية المشاحنات الأسرية بسبب المال، أو التمييز، أو عدم حب شريك حياة القريب، وعادة ما يكون الغضب بين أفراد الأسرة ناتجًا عن مشاعر مؤلمة لم يتم التصريح بها منذ الطفولة، فالتجارب المؤلمة لما ترى أنه ظلم لك، والتنافس بين الإخوة، والغيرة والفشل فى الطفولة، قد يؤثر على توجهك وسلوكك بعد البلوغ، وإذا لم يتم التعامل مع هذه الأمور فى وقتها، فقد تنغمر هذه المشاعر حتى يحدث شىء فى الحاضر يثير استجابة لديك تبدو مبالغًا فيها.

سواء كان الغضب الذى تشعر به استجابة لأحد أفراد أسرتك، أو صديق لك، أو زميل فى العمل، أو رئيسك أو شخص غريب، فإن السبب الرئيسى واحد إلى حد كبير: جرح *شخص ما لمشاعرك* من خلال عرقلة احتياجاتك، أو ما تنتمى له أو احترامك لذاتك أو الإضرار بها. عندئذ يكون الغضب ناتجًا عن مشاعرك المجروحة، وقد تتمثل استجابتك فى الرغبة فى الانتقام من هذا الشخص الذى جرح مشاعرك.

إن الغضب تجربة إنسانية عالمية نمر بها جميعًا، بدرجات متفاوتة الشدة، وفى أوقات مختلفة من حياتنا. وأبسط صور الغضب هو الغيظ؛ الذى كثيرًا ما يحدث بسبب عدم مراعاة الآخرين لنا (ترك الباب مفتوح، نسيان إخبارك بشىء ما، التأخر عن مقابلتك، حفيف أوراق الحلوى فى السينما). ولكن الشعور بالغيظ قد يتحول إلى غضب، إذا ظننت أن ردود أفعال الطرف الآخر متعمدة. إذا كان صديقك معتادًا على التأخر، فستشعر كأن احتياجاتك ومشاعرك لا تؤخذ فى الحسبان وسوف تبدأ تنمى إحساسًا بالشكوى، قد يدمر صداقتك به إذا لم يتم التعامل مع الأمر.

عادة ما يتوجه الغضب نحو شخص معين، كشريك الحياة أو زميل عمل أو جار، وحتى عندما يكون الغضب بسبب حدث خارجى؛ كإلغاء رحلة الطيران أو الازدحام المرورى، يميل الناس لصب غضبهم على شخص

معين؛ لذا عندما لا نتفق مع سياسة الحكومة، نستخدم شخصًا ما لننفس فيه عن غضبنا، فيواجه الطبيب فى المستشفى غضب أقارب مريض سرطان، ويواجه الشرطى حنق ضحايا حادث السرقة، ويضطر البائع للتعامل مع غضب مشترى بضائع تالفة.

يجد غالبيتنا الغضب إحساسًا قصير المدى يثيره حدث بارز، ولكنك إذا وجدت أنك غاضب غالبية الوقت، خاصة بسبب أمور عندما تسترجعها تجد أنها كانت بسيطة إلى حد ما، عندئذ يستحق الأمر استكشاف الأسباب الجذرية. انتبه جيدًا لهذا الأمر، واستغل من حولك لتكونوا بمثابة طريقة جيدة لحساب مستوى استجابتك فإذا بدا أنهم لم يلحظوا الموقف أو لم يهتموا به، فقد يكون الوقت قد حان لتسأل نفسك عما يحدث ويجب أن تنتبه لآثار الغضب على سلوكياتك.

يجب أن تنتبه لآثار الغضب على سلوكياتك.

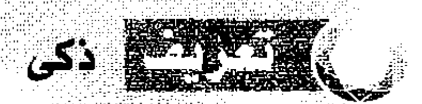
## كيف تعبر عن غضبك؟

عندما تكون غاضبًا، قد تشعر بسرعة ضربات قلبك، وتحس بالحرارة، ويتدفق الأدرينالين فى دمك. أهم شىء هو كيفية تعاملك مع هذه المشاعر. غالبية الظن أنك تدرك بالفعل ميلك للغضب، سواء كنت تغضب أكثر من الآخرين، وما إذا كانت شدة مشاعرك تفوق الموقف. ربما تعتبر نفسك شخصًا نادرًا ما يغضب، أو شخصًا قادرًا على التعامل مع غضبه بفاعلية.

لا يتم التعبير عن كل الغضب بالطريقة نفسها، فبالنسبة لبعض الناس، يكون الغضب مدمرًا، حيث يستشيطون غضبًا ويصرخون، ويصيحون ويقسمون وربما يلقون أشياء على الأرض ويصبحون عدائيين. وعدم القدرة على التعبير عن غضبك بطريقة محسوبة وحاسمة، قد يجعلك متجهمًا عابسًا، أو ساخرًا، أو حتى مريضًا على المستوى البدنى. تذكر أن أحد

أسـباب الاكتئاب هو الغضب الذى ينقلب عليك، بسبب كبته. وأخيرًا هناك الغضب البناء، الذى يعنى التعبير عن الغضب بطريقة حاسمة ومفيدة.

مـن المهـم أن تحدد الطرق المختلفة التى يتم التعبير بها عن الغضـب لكى تفهـم ما إذا كنـت تتعامل مع غضـبك بفاعلية أم لا، وأنت تقرأ الوصـف التالى، حدد أيها ينطبق على سـلوكك الخاص وأيضًـا أية استجابات نحو الغضب يصدرها أشخاص تعرفهم.




### "الغضب العدوانى"

قد يفقد الشخص الغاضب كل إحساسه بذاته، وتعقله وحذره، فيصبح عدائيًّا تحدوه رغبة فى إيذاء الطرف الآخر لفظيًّا وجسديًّا، وعندما يخرج الغضب عن سيطرتك ولا يجد لنفسه متنفسًا مناسبًا، فإنه يتحول إلى ثورة – وهو أمر مدمر – وربما إلى كارثة.

يظهر ذلك فى صورة التنمر: الصياح والتهديد، والضغط وفرض قوتك على الطرف الآخر، وقد يسبب جرح المشاعر المتعمد: مستخدمًا لغة شنيعة أو نكات مشينة، وممارسة التمييز ضد الطرف الآخر، واستخدام سلوك التهديد، واستخدام العنف الجسدى وتجاهل مشاعر الطرف الآخر. فى بعض الأحيان، يعبر الغضب العدوانى عن نفسه فى شكل تفاخر وتباهٍ: الرغبة فى أن تكون مركز الاهتمام، وعدم الثقة فى الآخرين، وعدم القدرة على تفويض المهام للآخرين. والأشخاص الذين يميلون إلى الغضب العدوانى عادة ما يتصفون بالأنانية وعدم الشعور بالطمأنينة، كما أنهم لا يميلون لمساعدة الآخرين، وكثيرًا ما يتهمونهم أو يلقون اللوم عليهم عند اقترافهم خطأهم. فتجدهم على سبيل المثال يتجاهلون الواقفين فى الطابور وآداب المرور. وقد يحركهم إحساسهم بالاستياء الناتج عن تعرضهم لبعض الظلم.

من العلامات الأخرى للغضب النشاط شديد الهياج: الحديث والسير

والقيادة بسرعة جنونية، وإنفاق المال دون تحمل للمسئولية، والإسراف فى العمل ساعات طويلة، وتوقع الأمر نفسه من الآخرين. وعندما ترتفع مستويات الضغط، كثيرًا ما تتحول إلى غضب يمكن ملاحظته عندما ينفس الناس عن إحباطهم على أشياء لا ذنب لها فتجدهم يلقون هواتفهم الجوالة فى الحائط، أو يضربون سيارتهم، أو يكسرون طبقًا. انتبه للمرات التى تجد نفسك تتوعد غيرك من السائقين وأنت فى سيارتك، أو عندما تجد نفسك واقفًا فى طابور حانقًا لأن شخصًا ما يأخذ وقتًا طويلاً فى تعبئة مشترياته أو فى الحديث مع المحاسب. خذ نفسًا عميقًا وابتسم، الأمر لا يهم. كما أن تمتمتك لنفسك أو لأى شخص يسمعك، سوف يزيد غضبك فلا تتمكن من التخلص منه عند عودتك إلى المنزل.

قد لا يمكن توقع ما سيفعله الشخص العدوانى، وهو يميل للعقاب دون عدل، وقد ينفجر بسبب بعض الأمور الصغيرة، ويرفض الغفران أو النسيان، ولكنه سيتذكر جراح الماضى، وقد يكون هناك حس بالمتعة فى هذا النوع من الغضب، دون حتى إدراك ذلك، وبالتالى يتعزز هذا الشعور ويترسخ داخلك. ومثل هذا الغضب هدام وقد يؤدى إلى تدمير أمور كثيرة وإيذاء الحيوانات والإفراط فى معاقرة الكحوليات، وإنهاء العلاقات.

إذا لم تميز أيًا من هذه السلوكيات ينطبق عليك، فقد يكون السبب اعتيادك كظم غيظك. اقرأ الوصف التالى لطريقة تصرف الأشخاص الذين يشعرون بغضب لكنهم يحاولون قمعه.

## "الغضب السلبى"

يخشى الكثير من الناس الشعور بالغضب ويحاولون كظمه وتجاهله. غير أن الغضب يظل بداخلهم، ويظل يغلى فى خفاء، ولكنه يبدو ظاهريًا كنوع من عدم اللامبالاة والسلبية، ويبدو أن بعض الناس يعانون حالة دائمة من الغضب، لكنهم يخفونه وتبدو عليهم دائمًا علامات التوتر أو الضيق أو الإحباط. ولسوء الحظ، يجد الغضب المكظوم طريقة للتعبير عن نفسه، من

خلال نقد الآخرين دومًا أو السخرية منهم، وتبنى نظرة متشائمة للحياة.

وأحيانًا، تجد الأشخاص الذين يكظمون غيظهم يتبنون نظرة نقدية نحو أنفسهم؛ فتجدهم يسخرون من أنفسهم ثم يعودون ليعتذروا لها. وقد يكونون مفيدين للغاية لكنهم يرفضون مساعدة أنفسهم وقد يكونون عرضة للحوادث، وقد يقودون أنفسهم للفشل باختيار أشخاص لا يمكن الوثوق بهم كأصدقاء أو شركاء حياة. وقد يصبحون مكتئبين، لأن غضبهم ليس له متنفس سوى أنفسهم. وقد يؤدى كظم الغضب إلى حالة دائمة من التوتر بشأن صغائر الأمور، وميل لتجاهل الأمور الجدية، وعادة ما يعنى ذلك تجنب الأزمات والمحن من خلال السكوت رغم الغضب الشديد الذى ينتاب الشخص الحانق.

إن عدم المبالاة الواضحة للشخص الذى يشعر بالغضب ولكنه لا يعرف كيف (أو يخشى) التعبير عنه يعنى ترك حل المشكلة للآخرين والتظاهر بعدم الاهتمام بها، فتجده يظل فى الكواليس، ولكنه قد يستفز الآخرين ليشعروا بالعداء من خلال القيل والقال، والتحدث من خلف ظهر الآخرين، والتمتمة بل والتذمر فى صمت.

إن طريقة تعامل الشخص الذى يتسم بالعدوانية - السلبية مع الغضب الموجه تجاه شريك حياته هى التوقف عن التحدث معه، متظاهرًا أنه مريض، والعبث مع شخص آخر، وتجنب إقامة علاقة حميمة معه، وإحجام النقود عنه، والفخر بمنزله بسخرية، والإسراف فى معاقرة الكحوليات والمخدرات، والإسراف فى النوم أو تناول الطعام، وقد تكون النتيجة النهائية قريبة من الشخص العدوانى، فكلاهما يشعر بالتعاسة وتنهار علاقاته.

## الآثار الجسدية

إن أضـرار الغضب على الجسـد لا تقل عن أضراره على الحالة العاطفية. فقد يرفع الغضـب ضـغط الدم ويؤثـر على قلبك ودورتـك الدموية (مما يؤدى لانسداد الشرايين)، وقد يؤثر الغضب المكبوت على الجهاز الهضمى

ويؤدى إلى حرقة فى المعدة، وقرح، أو التهاب القولون أو متلازمة القولون العصبى، كما قد يؤثر أيضًا على جهازك المناعى فتصاب بنزلات برد وأنفلونزا كثيرًا وتتعافى من المرض ببطء أكبر، وقد تصاب المفاصل والعضلات بالتهابات وتجد ألمك يزداد بسرعة كبيرة.

تشير نتائج الاستبيان الوارد فى بداية هذا الفصل إلى أن عشرين مليون شخص بريطانى يدعون أنهم لا يتحدثون مع شخص قريب منهم من أسرتهم بسبب الغضب الذى لم تتم تسويته، ولكن الغضب لا يتوقف داخل محيط الأسرة، وكثيرًا ما يظهر فى مكان العمل ويؤدى إلى نتائج مشئومة مماثلة. انظر للمثال التالى وحدد ما إذا كان الغضب الذى تم التعبير عنه سلبيًّا أم عدائيًّا.

## كارثة ذكية

يمتلك "كريس" صالون حلاقة ويديره، وقد بدأ كمتدرب على تصفيف الشعر وهو فى السادسة عشرة من العمر، وعمل بجد ليصل لما وصل له. أصبح لديه ستة مصففين آخرين يعملون لديه، ولكنه يغير طاقم العمل لديه بسرعة، وهذا الأمر يزعجه لأنه يشعر أنه بمجرد أن يعلمهم المهنة يتركونه ويعملون مع شخص آخر، وهو يعترف بأنه ينشد الكمال، وأنه قد يكون صاحب عمل يصعب التعامل معه.

وقد عاد "تيرى" أحد الذين عملوا معه لفترة طويلة للعمل معه بعد غياب بضعة أيام، وطلب يوم إجازة الأسبوع المقبل لحضور جنازة، وغضب "كريس" لأن غياب "تيرى" سبب له عجزًا فى فريق العمل. وهو يقول إن "تيرى" بإمكانه أن يحصل على اليوم الإجازة ولكن بالخصم. وعندما نسى "تيرى" استبدال بعض المعدات، سبه "كريس" أمام العملاء، وعندما حاول عامل آخر الدفاع عن "تيرى" قائلاً إنه ذنبه، بدأ "كريس" يتشدق وقال: "إنكم جميعًا لا جدوى منكم. لا أحد منكم يعرف معنى العمل الجاد. أنتم كسالى لا يعتمد عليكم، غالبيتكم كذلك".

"كريس" طموح وقد عمل بجد ليحقق حلمه. كان الآخرون يستأسدون عليه فى المدرسة، وقد صعب ذلك عليه مسألة الثقة بالآخرين ومسامحتهم، ورغم أنه قد

يكون ساحرًا مع عملائه، فإنه كثيرًا ما يكون سريع الغضب مع العاملين لديه، وهذا الأمر يثير جوًّا سيئًا فى المكان، وهو يجد الاعتذار لهم بعد الصراخ فيهم أمرًا صعبًا، ولكنه يحاول تعويضهم بدعوتهم لتناول وجبة باهظة الثمن.

---

## لماذا يغالى الناس فى رد فعلهم؟

إن غالبية الظن أن "كريس" يعانى ضعف الثقة بنفسه، بسبب استئساد زملائه عليه وهو فى المدرسة، ومن ثم يدفعه سلوك "تيرى" إلى الشعور بمشاعر مماثلة من خيبة الأمل والجرح. ويبالغ الناس فى رد فعلهم لأنهم لا يعرفون كيف يعبرون عن المشاعر المحتدمة والغاضبة بطريقة مناسبة، وهم يعجزون عن الفصل بين صغائر الأمور والأمور المهمة، وهكذا يحتدم الموقف حتى ينفجروا بشكل غير لائق. والأشخاص الذين يعانون الضغط يشعرون سريعًا بالغضب وغالبًا ما يكونون غير عقلانيين ويسرفون فى رد فعلهم تجاه الأمور التى تسير على نحو خاطئ.

> يبالغ الناس فى رد فعلهم لأنهم لا يعرفون كيف يعبرون عن المشاعر المحتدمة والغاضبة بطريقة مناسبة.

وأنت تقرأ المواقف التالية، فكر فيما إذا كانت ستشعرك بالغضب. حاول أن تقدر درجة غضبك وأعط كل واحد منها درجة من ٠ إلى ٥ (٠ = غير مهتم على الإطلاق، ١ = هياج، ٢ = ضيق، ٣ = اكتئاب، ٤ = غضب، ٥ = سخط)

## ما الذى يغضبك؟

١ استبعادك من دعوة لحضور مناسبة اجتماعية (كنت تود حضورها). ــــ

٢ معرفة أن صديقًا تحدث عنك بشكل (سيئ). ــــ

٣ تجاوزتك ترقية (واختيار شخص تعتقد أنه لا يستحقها). ___

٤ عودتك إلى منزلك فتجده يعج بالفوضى (بسبب آخرين موجودين هناك بالفعل). ___

٥ العودة إلى المنزل أخيرًا، لتكتشف أنه ما من أحد بدأ فى إعداد الطعام. ___

٦ السطو على منزلك. ___

٧ احتلال مدينتك لمدينة أخرى. ___

٨ عدم اللحاق بالحافلة أو القطار بسبب بضع ثوان. ___

٩ خدش سيارتك. ___

١٠ وضع مفاتيح سيارتك/هاتفك الجوال/نظارتك فى غير مكانها. ___

١١ سرقة محفظتك/حقيبة سفرك. ___

١٢ حبسك فى إشارة مرور. ___

١٣ قطع سائق آخر الطريق عليك. ___

١٤ التعرض لموقف يخدعك فيه أحدهم فى النقود المتبقية لك. ___

١٥ مكالمات بيع بينما تحاول القيام بشىء ما. ___

١٦ مقابلة من يجمع التبرعات فى الشوارع. ___

١٧ نقد أبويك/شريك حياتك إياك. ___

١٨ نقد رئيسك إياك. ___

١٩ قدوم صديقك لزيارتك فى وقت متأخر. ___

٢٠ استيلاء شخص على المكان الذى كنت تنوى ركن سيارتك فيه. ___

٢١ تعطل إحدى أدواتك المنزلية. ___

٢٢ تعطل أكثر من جهاز فى وقت واحد. ___

٢٣ عدم حضور العاملين رغم تعهدهم بذلك. ___

٢٤ عدم إتقان العمل. ___

٢٥ الإصابة بالمرض. ___

٢٦ إصابة أحد أفراد أسرتك بالمرض واضطرارك للعناية به. ___

٢٧ كذب شخص عليك. ___

٢٨ تقشف الحكومة. ___

٢٩ سوء الأحوال الجوية فى إجازتك السنوية. ___

٣٠ تفضيل أبويك لإخوتك عليك. ___

هل هناك مواقف أخرى تستطيع تذكرها قد جعلتك تغضب فى الأشهر القليلة الماضية؟ فى رأيك، كم مرة تغضب فى الأسبوع؟ فى اليوم؟ كيف تعبر عن غضبك؟ هل يدرك الآخرون ذلك أم أنك تكبت مشاعرك؟ هل سبق أن أصبت باكتئاب لا بغضب؟ أعط القائمة لشخص يعرفك جيدًا واطلب منه أن يطلعك على تصرفك إذا ما راجعت موقفًا من هذه المواقف

هل ترى الأسلوب أو المثيرات التى تجعلك تغضب؟ بعض الناس يجدون أن الظلم هو سبب الغضب، وبعضهم الآخر يرى أن النقد أو فقد احترامهم ذواتهم هو السبب.

## كيف تعبر عن غضبك؟

قـد يكون من الصـعب بالنسـبة لك أن تتخيل بالضـبط كيف سـتعبر عن غضبك فى أى من هذه المواقف؛ إلا إذا كنت قد واجهت أحدها مؤخرًا. إذا كنت هادئًا صـافى الذهن الآن، فقد لا تجد شيئًا فى القائمة يثير غضبك بشـدة. قد تكـون بعض هذه المواقف تجعلك تغضـب، ولكنـك معتاد كظم غيظك مما يجعل من الصعب عليك تخيل ما تشعر به.

انظـر إلى الموقفـين اللذين أعطيتهما ٤ أو ٥؛ ماذا تفعل مع هذا الغضـب؟ كيف سـتعبر عنه؟ هل تشـعر بتحسـن عندما تجد متنفسًـا لغضبك؟ هل تجرح الآخرين عندما تغضب؟ هل تستطيع أن تحدد أوقاتًا لم يكن تعبيرك عن الغضب فيها مناسبًا؟



قد يشـعر أى شخص بالغضـب، فهذا أمر سهل، ولكن الغضب من الشـخص المناسـب، بالحد المناسـب، فى الوقت المناسب، وللسبب المناسب، وبالطريقة المناسبة؛ فليس هذا بالأمر السهل الذى هو فى مقدور أى شخص.

أرسطو

## إذن، كيف بإمكانك التعبير عن الغضب؟

إن الشـعور بالغضب ليس هو ما يقودك لهذه المشكلات والسلوكيات، وإنما ما تفعله بعد ذلك، فالغضـب فى حد ذاته ليس شـيئًا سـيئًا؛ فهو ليس قوة سـلبية. وإنمـا اسـتجابة طبيعية عندما تشـعر بأنك خدعـت، أو أهنت أو ظلمت أو جرحت بطريقة أو بأخرى.

فى الماضـى، كان الغضـب أمرًا ضـروريًا للبقاء على قيد الحياة، فالرغبة فى الدفاع عن نفسـك عندما تشـعر بالجرح أو الانزعاج استجابة فطرية وطبيعية، ولكنها لا تكون مناسـبة فـى كل المواقف. من الممكن أن تعبر عن

غضــبك بطريقة صــحية وحاســمة؛ بحيث لا تكبت مشــاعرك أو تنكرها، لكنك فى الوقت ذاته لا تندفع بمهاجمة شخص أو تحاول الثأر منه. تذكر أنه من حقك طلب تغيير سلوك شخص ما، إذا كان يزعجك أو يضايقك. ولكن بإمكانك القيام بذلك مع احترام مشاعر الطرف الآخر.

**نصائح ذكية - افعل ولا تفعل**

قد يشعر الشخص الإيجابى الواثق بنفسه بالغضب، ولكنه يعرف كيف يعبر عن غضبه وكيف يلبى احتياجاته. ربما تكون المواقف الواردة فى القائمة والتى لا تجعلك تشعر بالغضب هى المواقف التى تشعر فيها بالثقة بنفسك وفى قدرتك على التعامل معها بهدوء. على سبيل المثال، إذا كنت تعرف كيف تتعامل مع مكالمات البيع بكفاءة وبشكل مهذب، فلن تكون سببًا لغضبك.

**لا تفعل**

✗ لا تهتم بالأمور التافهة: إن أول شيء يقوم به الشخص الواثق بنفسه هو تقييم الموقف وتحديد ما إذا كان يستحق بذل جهد أم لا كثيرًا ما يكون السبب وراء الانفجار فى غضب غير مبرر هو السماح بتراكم الأمور. عندما تشعر بأنك محاصر بهموم عديدة، تعلم أن تحدد أولوياتك وأن تتعامل مع ما هو مهم فقط. دعك من الأمور الصغيرة الآن، وأعد النظر فى قائمة المواقف السابقة وحدد أيها تعتقد أنه يستحق الشجار

**افعل**

✔ تجاهل الأمور التى لا تستطيع عمل شيء حيالها: وهذا يعنى غالبية الأمور التى تحدث أثناء قيادة سيارتك ("قطع شخص الطريق عليك"، "حبسك فى إشارات المرور"، إلخ) وإلا فستصل إلى منزلك كل يوم فى حالة من الغضب. كما أنه ليس بإمكانك أيضًا الشجار مع الطقس. ولا

الغضب حيال أماكن إيقاف السيارة وفقدان القطار. فقط هز كتفيك وقل إن الأمر لا يستحق الانفعال الشديد (رغم أن كثيرًا من هذه الضغوط يمكن تقليلها بالخروج مبكرًا بعض الشيء من منزلك. فى الواقع، يمكن تجنب بعض الأمور الواردة فى القائمة بالتفكير فيها مقدمًا).

**لا تفعل**

✗ لا تقم بأى شىء وأنت متعب أو مضغوط: فهذا هو الوقت الذى ستبالغ فى رد فعلك فيه غالبية الظن، أو تستجيب بشكل غير لائق، ومن ثم عليك أن تعد من واحد إلى عشرة، وتمضى وتنسى الأمر، خاصة إذا كنت تعرف نفسك وتعتقد أنك بحاجة إلى أن تهدأ فى المقام الأول. هذا لا يعنى أنك لن تتصرف حيال الأمر - فقط، ولكن لا ترسل هذه الرسالة، أو تذهب إلى مكتب رئيسك فى الحال. (ينطبق هذا الأمر على أول خمسة مواقف فى القائمة).

**افعل**

✔ اعتنِ بنفسك: إذا كنت تواجه مشكلات دومًا عند عودتك إلى المنزل بعد يوم عمل مرهق، فى هذه الحالة أصر على تخصيص وقت لنفسك. احرص على أن تخصص لنفسك وقتًا للراحة، واعلم أن حياتك المهنية والشخصية ليست ساحات للمعارك. تعامل مع المشكلة بعدما تحصل على قسط جيد من النوم، وأنت قادر على التحدث بهدوء ومنطقية مع رئيسك أو عائلتك. وكثيرًا ما يكون السير بنشاط أمرًا مفيدًا حيث يساعدك على تصفية ذهنك.

**لا تفعل**

✗ لا تتسرع بعمل استنتاجات: فعندما تكون فى حالة مزاجية سيئة، أو غاضبًا، يكون من السهل أن تسمح لنفسك بالتفكير فى أسوأ الأمور. فى المثال السابق، كان "كريس" غاضبًا من "تيرى" وبالتالى فإنه لامه على الفور عندما رأى أداة فى غير مكانها. فى الواقع، يصدر الناس أحكامًا سيئة ويتخذون قرارات خطيرة وهم غاضبون، لأن الغضب يفقدهم القدرة على مراقبة أنفسهم ودراسة الأمور بموضوعية. خذ نفسًا عميقًا وتنفس ببطء. حاول أن تعد تنازليًا من عشرين إلى واحد، افعل أى شىء يمنعك من قول أى شىء من الممكن أن تندم عليه.

**افعل**

✔ تمهل واستمع: وأنت غاضب، لا تقل أول ما يخطر على بالك فحسب؛ فمن الممكن أن تفكر بهدوء حتى وأنت تشعر بالضيق. خذ وقتك، واطرح الأسئلة، وتأكد أن نبرة صوتك ولغة الجسد التى تستخدمها ليست عدائية. سل نفسك ما إذا كنت غاضبًا لأنك على حق. استمع جيدًا للطرف الآخر وتفهم مشاعره (فهذا من شأنه أن يوفر على "كريس" الكثير من الضيق). ضع نفسك مكان الطرف الآخر، وتخيل تأثيرك عليه.

**لا تفعل**

✗ لا تعمم الأمور أو تهولها؛ فأحد الأسباب التى تجعل الناس يستشيطون غضبًا أنهم يتعاملون مع حدث م‍ـين ويقنعون أنفسهم أن "الجميع" يتصرفون على هذا المنوال، أو أن هناك شيئًا خاطئًا يحدث، وأن العالم كله ضدك، ويرى "كريس" خطأ واحدًا على أنه علامة على أن كل العاملين لديه "كسالى، لا يعتمد عليهم". والغضب يجعل الناس يفكرون بطريقة سلبية، وبالتالى يكونون غير قادرين على الوثوق بالآخرين ويشكون فيهم. انتبه من استخدام كلمات مثل "أبدًا"

و"دائمًا"، لأنها تجعلك تشتعل وكأنه ليس هناك أمل وأن هناك مبررًا لغضبك.

**افعل**

✓ اعترف أنك على خطأ: قد توقع نفسك فى حفرة بسبب غضبك، وقد تفقد سيطرتك على الأمور نظرًا لإحساسك بالقوة التى هى مجرد سلوك ينم عن التنمر. وحتى عندما ترى أنك مخطئ أو أن غضبك لا مبرر له، يصبح من الصعب عليك التراجع. قلل الضرر بالاعتذار والاعتراف أنك كنت مخطئًا، حتى لو لم تستطع فعل ذلك فى الحال. فالقيام بذلك ولو بعد حين، أفضل من عدم القيام به أبدًا.

**لا تفعل**

✗ لا تصُغ جملًا بما "ينبغى" القيام به: فقد تغضب لأن الناس لا يتصرفون بالطريقة التى تتوقعها منهم. فلديك معاييرك الخاصة وتتوقع من الناس العيش وفقا لها: القطار "يجب" أن يتحرك فى موعده، "عليك" أن تحصل على العلاوة، "يجب" أن يكون "تيرى" مستعدًا للعمل فى أوقات متأخرة مثل "كريس" والشخص الغاضب أقل قدرة على التعاطف ويميل لإلقاء اللوم على طبيعة الشخص ولا يجد مبررًا للظروف (لاحظ أن "كريس" لم يكن مهتمًا بالجنازة أو تأثيرها على "تيرى")

**افعل**

✔ تذكر النقاط الإيجابية: رغم أنه أمر صعب، فإنه من الممكن أن تتذكر الأمور الطيبة التى حدثت طوال اليوم، حتى وأنت غاضب. بإمكان "كريس" أن ينظر إلى صالونه المزدهر والمزدحم دوما ويفخر بذلك،

بدلاً من البحث دومًا عن الأخطاء. بإمكانه أن يتذكر إخلاص "تيرى" وكل الأوقات التى عمل فيها لوقت متأخر بدلاً من التركيز على غيابه.

**لا تفعل**

✘ لا ترد الهجوم بهجوم مضاد على الفور عندما تتعرض للنقد: فتعرضك للنقد أو الإهانة يجرح احترامك لذاتك، فتكون الاستجابة الطبيعية هى الهجوم مع الرفض أو نقد الآخر. بشىء من التدريب، بإمكانك أن تفكر بهدوء فيما إذا كان هذا النقد صحيحًا أم لا. اسأل عن أمثلة، أو اطلب ممن ينتقدك أن يكون محددًا. احرص على ألا تستخدم لغة جسد عدائية.

**افعل**

✔ أقر بكونك شخصًا عاديًا من الطبيعى أن تكون عرضة للنقد، وارفض الدخول فى مشادة كلامية: تجاهل الإهانات، فهى لا تستحق طاقتك (كل التعميمات مثل: "كسول"، "وضيع"، "ضعيف" غير صحيحة). إذا كان النقد صحيحًا وبناءً، فضعه فى اعتبارك واشكر الطرف الآخر عليه وقل له "أنت محق. سأضع ذلك فى اعتبارى فيما بعد" أو قل: "شكرًا أنك أوضحت ذلك لى" فهذا سيخفف عن حدة الموقف، ويوفر الكثير من الطاقة والشقاء. إذا قررت، بعدما وضعت النقد فى اعتبارك (وربما طرحت مزيدًا من الأسئلة) أنه غير صحيح، قل ببساطة: "فى الواقع، هذا غير صحيح". ليس عليك أن تقدم مزيدًا من الشرح، وليس عليك الاستمرار فى الحديث حتى تهدأ وتستطيع التحدث عن الأمر بعقلانية.

**نصيحة ذكية**

إذا فشلت كل السبل وكنت لا تزال غاضبًا، فاكتب ما تشعر به أو أرسله لنفسك على البريد الإلكتروني، واذكر كل التفاصيل التى حدثت، وما تشعر به حيال هذا الأمر. استمر فيما تفعل حتى تنفس عن غضبك. لا ترسل هذا البريد - أو تظهره - لأى شخص آخر، فبإمكانك أن تحفظه، أو تمزقه لقطع صغيرة، أو تحذفه، فالأمر انتهى.

## ماذا عن الغضب المبرر؟

أما إذا انتظرت بضعة أيام، وهدأت وارتحت، وكنت تعرف أن الأمر لا علاقة له بإحساسك أنك على حق أو رغبتك فى الانتقام، وكنت لا تزال تشعر بالغضب، فقد يكون غضبك مبررًا وحان الوقت للقيام بشىء حياله. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن هناك إجحافًا، فمن حقك أن تشعر بالغضب وأن تفعل شيئًا حيال ذلك، ويجب أن تخطط لتصرفاتك جيدًا، وسوف تحتاج غالبية الظن لمساعدة زملاء تثق بهم تعرض عليهم الظلم الذى تعرضت له.

إذا كنت تعتقد أن هناك إجحافًا، فمن حقك أن تشعر بالغضب وأن تفعل شيئًا حيال ذلك.

بمجرد أن تقرأ قائمة المواقف التى قد تثير غضبك وتخرج منها الأمور التى لا يسعك القيام بشىء حيالها، تبقى لديك الأمور المهمة التى عليك التعامل معها. فكونك ضحية جريمة ما هو انتهاك لإحساسك بنفسك، ومن المناسب أن تشعر بالغضب. تأكد فقط أن غضبك غير موجه للشخص الخاطئ، فكثيرًا ما نغضب من أنفسنا لأننا لم نوجه للأمر العناية الكافية، ولكننا نعيش فى مجتمع يجب أن تولى الأمور فيه العناية الكافية ويجب أن يكون غضبك مبررًا.

عندمـا تتعطل أدواتـك، يكون الأمر مزعجًـا، ولكنك إذا لم تعـتنِ بها، أو اعتنيت بها منذ وقت طويل، فحتمًا سـتتعطل فى وقت أو آخر، فالأشـياء لا تظـل على حالها للأبد، وعندما تتعطل بعض الأشـياء فى وقت واحد، فإن هذا مجرد سوء حظ، ليس معناه أن القدر لا يساعدك.

أما عدم قدوم المسـئول عن إصـلاح التالف أو عدم أدائه وظيفته بالشـكل اللائق، فهذه مسألة مختلفة. هذا يعنى أن عليك تحديد ما تريد، ثم طلبه بحسـم. ولا طائل من غضـبك وعمل تهديدات فارغة. وغالبية الظن أنك ستشعر بالرضا إذا خططت لما تود قوله والقيام به بشكل منطقى. إذا كنت تتعامل مع مؤسسة مثل تشـيكتراد (www.checkatrade.com)، يجب أن تستجيب بإرسال رأيك لموقعها الإلكترونى.

إن التعامل بحسم مع مكالمات البيع عبر الهاتف والغرباء الذين يبادرونك بالكلام أمر سـهل: فقط ابتسـم وقل: "لا، شكرًا" وضع سـماعة الهاتف، أو تابع سيرك أو أغلق الباب. ليس عليك أن تكون عدائيًّا، وليس عليك أن تقدم مبررات. افعل ذلك دومًا، ولا تضـيع وقتهم بالاسـتماع لهم: فإذا كنت تريد الخدمة، فسـوف تجدها بنفسك، لست بحاجة لمن يتصل بك ويقنعك أنك بحاجة إلى شىء ما.

أما المواقف الخاصـة بالأسرة والأصدقاء والعمل (المواقف من ١ إلى ٥ فى القائمـة الواردة صـفحة ١٥٠-١٥١) فهى التى تحتـاج إلى التعامل معها. لنتخيـل أنك حصـلت على قسـط وافر من النـوم وكانت رؤيتك واضـحة للمشـكلات وما أثار غضـبك. افهم أولاً أن الأمر لا علاقة له بالفوز، وإنما التعبير عن وجهة نظرك وتحدى غضـبك بطريقة لائقة. كن واقعيًّا وحدد شكل النتيجة التى تريدها.

لنأخذ المثال الخاص بالعودة إلى المنزل أخيرًا، لتكتشف أنه ما من أحد بدأ فى إعداد الطعام (٥):

- اختر الوقت والمكان الذى تجد الجميع هادئًا ومسـتعدًّا للاستماع فيه (لا الوقت الذى تعود فيه لتوك من العمل).

- قل إن هناك شيئًا يثير غضبك وإنك تريد من يستمع إليك.
- احرص على أن تكون لغة الجسد التى تستخدمها هادئة ومسترخية، وأنك لا تحاول أن تبدو مرحًا بتبسمك المبالغ فيه.
- عبر بوضوح - دون عدائية - عما أغضبك.
- ابدأ بقول: "أشعر بالغضب بسبب..." ولا تقل "جعلتنى أشعر بـ..." فهذا يعنى أنك لا تهاجم الآخر، مما يمكنه من الاستماع إلى شكواك، بدلاً من الدفاع عن تصرفاته.
- استمع لإجابته. لا تدخل فى نقاش ولا ترفع صوتك.
- اذكر ما تود حدوثه فى المستقبل: "فى المستقبل، أريدك أن..."
- ضع "وإلا..." فى ذهنك، دون أن تصرح به. هذا ليس تهديدًا، وإنما وعد لنفسك بأنك لن تسمح للآخرين باستغلالك.
- أخيرًا، اشكرهم على استماعهم إليك، وتذكر أن تثنى عليهم عندما يفعلون ما طلبته منهم.

بإمكانك أن تستخدم هذه العملية كلما شعرت بالغضب بسبب تجاهل احتياجاتك. استخدمه عندما يجرحك سلوك صديقك (رقم ١، ٢، ١٩، و٢٧) وفى العمل إذا كنت تشعر بأنك ظلمت (٣).

(لمزيد من النصائح والإرشاد عن كيفية التعامل بحسم، حاول قراءة كتاب كيف تكون حاسمًا فى أى وقت تأليف سوهادفيلد وجيل هاسون، دار بيرسون للنشر، ٢٠١٢).

## التخلص من الغضب

بعدما تناولنا كيفية التعبير عن غضبك فى جميع المواقف، تبقى هناك أوقات تشعر بالغضب فيها ولا تجد طريقة للتعامل معه بشكل منطقى وعقلانى. على سبيل المثال، عندما يحتل شخص ما المكان الذى توقف سيارتك فيه، أو تكتشف عندما تصل إلى المنزل أن أحدهم خدعك فى النقود المتبقية لك، فتجد غضبك يزداد أكثر وأكثر، وتذكر ما حدث لكل من تجده أمامك.

وهذا خطأ، فلطالما اعتقدنا أنه من الأفضل التنفيس عن غضبك من خلال إلقاء الأشياء أو ضرب شىء ما، ولكن الكثير من الأبحاث التى أجريت مؤخرًا أثبتت أن إعادة قص ما حدث أو الحديث عما أغضبك يجعلك تشعر بحالة أسوأ. أما إذا لم تفعل شيئًا فسيتلاشى غضبك، لكنك إذا ظللت تعيد الحديث عما حدث مرارًا وتكرارًا، فستظل النار مشتعلة داخلك.

فى كتاب *The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined*، يدعى "ستيف بينكر" أننا نعيش فى أكثر الأوقات سلامًا فى تاريخ البشرية. وهو يفند أساطير ميل الإنسان الطبيعى للعنف ويدعى انحصار نسبة العداء بكل صوره (ومن بينها الحرب، وسوء معاملة الأطفال وصور العقاب الشنعاء) وإدانته وشجبه على نطاق واسع، وعنوان الكتاب مقتبس من مقولة لـ "أبراهام لينكولن": "تدفعنا النفس الأمارة بالسوء تجاه العنف بينما تمنعنا عنه النفس الطيبة".

إذا وجدت - بعد قراءة هذا الفصل - أنك تغضب دومًا، فربما يكون الوقت قد حان لتعلم بعض طرق الاسترخاء والتنفس بعمق التى عرضناها فى الفصل السابق. وتعد اليوجا والتأمل أساليب مهمة للتمتع بالهدوء، وإذا مارستهما بصفة يومية، فسوف تتمكن من الاسترخاء عندما تجد نفسك تشعر بالغضب، وبعض الناس يجدون تخيل أية تجربة تبعث على الاسترخاء أمرًا مفيدًا وهم فى مكان عام تصعب عليهم ممارسة هذه

الأســاليب فيها. إذا لم ينجح شــىء معك وزاد إحساسك بالغضب، فربما يكون آن الأوان لتطلب مساعدة مختص. استشر طبيبك الذى قد يوصيك بأخذ دورة فى إدارة الغضــب والتحكم فيه، أو اتصل بالجمعية البريطانية لإدارة الغضب (www.angermanage.co.uk).

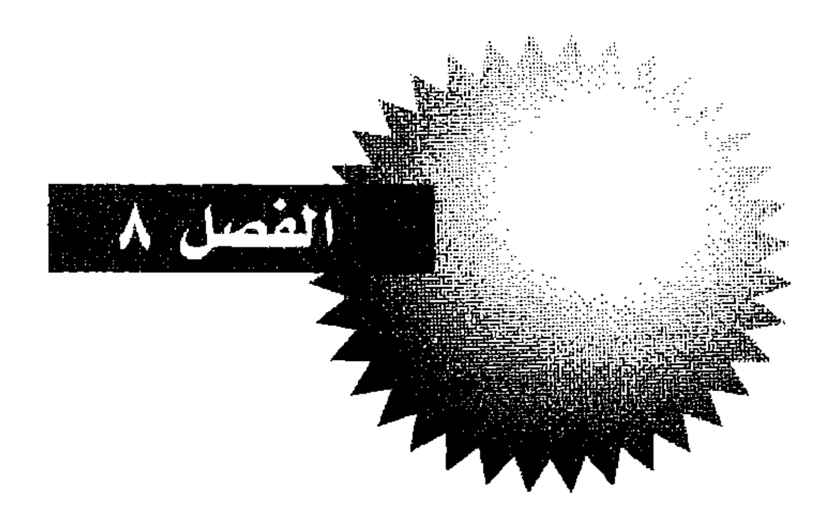
تذكر أن الهدف ليس التخلص من مشاعر الغضب، وإنما تعلم كيفية تغيير استجابتك له. بمجرد أن تعتاد التعبير عن غضبك بطريقة بناءة وحاسمة، ستشعر بمزيد من الإيجابية تجاه الحياة. كما أنك ستشعر بسيطرتك أكثر على الأمور التى تحدث معك، وستتحسن صحتك وعلاقاتك بالآخرين.

تعنــى القدرة علــى التعامل مع الغضــب بحــزم أن تتعلم أنه من الأفضــل فى بعض الأحيان ألا تســتجيب مطلقًا: عندما يكون هناك شــخص صعب المراس، يكون الســبب حالتــه المزاجية ولا علاقة لك بذلــك، لكنه يريدك أن تســتجيب له، فإن إثارة غضــبك وحنقك يعطيه الفرصة للحصول على مــا يريد. أنــت بهذا لا تكظم غيظك؛ لكنك تعمل على ألا تضــيع وقتك فى التفكير فى الأمر.

**ملخص ذكى**

- ليس بإمكانك استئصال مشاعر الغضب من حياتك. اجعل لك مذكرة، فمن شأنها أن تستوضح المشكلة.
- تذكر أنه لا بأس أن تكون لك آراء مختلفة عن الآخرين.
- بإمكانك أن تغير الطريقة التى تعبر عن غضبك من خلالها.
- اتخذ قرارات عما إذا كان الشخص أو الموقف يستحق غضبك أم لا، لا تحاول أن تأخذ الأمور على محمل شخصى.
- احرص على ألا تحاول الثأر لنفسك، ولا تكن الضغائن للآخرين.

- تذكر أن الغضب يثيره جرح المشاعر، وتكرار الموقف يفتح الجراح ويعمقها.
- إذا كان لغضبك ما يبرره، فافعل شيئًا حيال ذلك، ولتكن لك خطة.
- إذا لم يكن أمامك ما تستطيع عمله، فتقبل ذلك، وقم بشيء آخر، اخرج للسير إن أمكن.




# التفكير الإيجابى، لا التفكير السحرى:

## كيف تتقبل تقلبات الدهر؟

*لا تؤمن بأى شىء، بغض النظر عن المكان الذى قرأته فيه، وبغض النظر عمن قاله، حتى لو قلته أنا لك، إلا إذا تماشى مع منطقك الخاص وفطرتك.*

فلسفة قديمة

ليس هناك سر غامض للتفكير الإيجابى. إنه حالة ذهنية يمكن لأى شخص أن يكتسبها، إذا قرر ذلك بكامل إرادته، وهى حالة تتطلب التركيز، وعقلاً واثقًا مفتوحًا مستعدًّا لتقبل الفرص والاحتمالات، والتفكير الإيجابى لا علاقة له بالخرافة أو السحر، ولكنه رؤية منطقية لكيفية استخراج أفضل ما فى الحياة. وإحدى أبرز سمات المفكر الإيجابى إيمانه أنه ليس هناك مستحيل، وأنه قادر على استغلال أى موقف ليحقق أقصى استفادة.

المشكلة أن بعض الناس يؤمنون بذلك دون أن يعرفوا أن تحقيق الأحلام والتمتع بحالة من التفاؤل والرضا يحتاج إلى عمل جاد ومثابرة، وهم يفضلون الاعتقاد بأن هناك طريقة أسهل، وأن كل ما عليك القيام به هو أن تتمنى شيئًا وتؤمن بأن أمنياتك ستتحقق، تمامًا مثل الأميرات فى الروايات الحالمة. وهم أشبه بالمتسابقين فى استعراض المواهب الذين يرددون شعار: "إننى أحلم بذلك حقًّا، حقًّا"، وكأن مجرد الرغبة تغنيهم عن سنوات من التدريب والعمل الجاد.

تحقيق الأحلام والتمتع بحالة من التفاؤل والرضا يحتاج إلى عمل جاد ومثابرة.

إن هناك الكثير من المؤسسات والأفراد الذين يستثمرون فى طريقة التفكير تلك ويحاولون بيع فكرة وجود طريقة سهلة لديهم لتحقيق السعادة والإشباع على المستوى الشخصى، وكثيرًا ما تكون هذه الأفكار غير مضرة، ولكنها تعطى الناس إحساسًا كاذبًا بالأمان والتفاؤل. فى بعض الأحيان،

تكون هذه الأفكار مجرد محاولة ساخرة لجنى المال من أشخاص ضعاف أو من بعض المحبطين الذين يسعون إلى النصح والإرشاد فى حياتهم بكل السبل. اقرأ الأمثلة التالية وحدد بنفسك.

## الأوامر الكونية

إن الأوامر الكونية هو الاسم الذى ابتكرته المؤلفة الألمانية "باربيل مور"، مؤلفة الكتاب الذى تصدر قائمة الكتب الأكثر مبيعًا *Cosmic Ordering Service: A Guide to Realizing Your Dreams* (٢٠٠١) والتى أسست جمعية الأوامر الكونية، والتى تقوم على افتراض أن الشخص بإمكانه أن يكتب ببساطة قائمة رغباته وينتظر حتى تتحقق، وهذا الافتراض يشبه الفكرة التى انتشرت فى الثلاثينيات من القرن الماضى فى فترة الكساد الأعظم والتى قدمها "نابليون هيل" فى كتابه *Think and Grow Rich* الصادر عام ١٩٣٧، والذى باع ملايين النسخ ولا يزال متوافرًا على نطاق واسع حتى يومنا هذا، وقد تبنى هذه الأفكار أيضًا بعض رجال الدين الذين ظهروا فى البرامج التليفزيونية والإذاعية أمثال "ريفيريند إيك" فى السبعينيات من القرن الماضى، والذى كان شعاره: "لن تفشل إذا استعنت بطريقتى".

وقد أرجع مقدم الأغانى السابق ومقدم البرامج التليفزيونية "نويل إدموندز" الفضل فى عودته إلى التليفزيون ببرنامج *Deal or No Deal* إلى "الأوامر الكونية". لم يظهر فى التليفزيون بشكل لامع منذ برنامج *Noel's House Party* الذى عرض عام ١٩٩٩. وبعد قراءة الكتاب، كتب قائمة الأمنيات التى يريد تحقيقها (بما فى ذلك أمنية خوض تحدٍّ جديد)، ثم انتظر "الكون" ليحقق له أمنياته. وفى العرض نفسه، كان على المتسابقين اختيار صناديق تحتوى على مبالغ مختلفة من المال، وعليهم اختيار الصندوق الصحيح بقوة أفكارهم فقط.

وبنفس الطريقة من المنطقى أن يصبح مؤلفو هذه الكتب والبرامج التليفزيونية من الأثرياء.

## الملاك الحارس

إذا كتبت كلمة angels (أى ملاك) على موقع Amazon للكتب فستجد آلاف الكتب عن كيفية الاتصال بملاكك الحارس. يقول "جو لال" الذى يعمل بدار نشر هاى هاوس: "فى عالم الكتب، أصبحت الملائكة المصدر الجديد لقوى الخير التى يستعين بها أبطال الروايات للتغلب على مشكلاتهم (أجرت معه مجلة *صانداى تايمز ستايل* حوارًا فى ٢٩ من نوفمبر ٢٠٠٩). ووفقًا للتصويت الذى أجرته شركة مورى عام ٢٠٠٩، فقد ثبت أن ثمانية وخمسين بالمائة من السيدات البريطانيات يؤمن بأن لديهن ملاكًا حارسًا، وذكرت غالبيتهن أنهن تلقين مساعدة بالفعل منه.

وفقًا لهذه الكتب، تختلف هذه الملائكة عن الملائكة الوارد ذكرها فى الكتب الدينية، فهى موجودة لتساعدك فى كل شىء، بدءًا من إيجاد مفاتيح سيارتك، وإنقاص وزنك، وحتى إيجاد شريك الحياة المناسب. وكثيرًا ما تساعدك على إيجاد مكان مناسب توقف سيارتك فيه. إنه الملاك الحارس الخاص بك، وهناك ملائكة آخرون تأتى لمساعدتك عندما تكون مشغولاً.

أذكر من جديد، أن الفكرة تكمن فى إعداد قائمة بما تتمناه فى الحياة. ويجب أن تكون محددًا للغاية فى وصف ما تتمناه بالضبط. ويقترح الكثيرون بناء مكان خاص بهذا الملاك؛ يضم وردًا وكريستالاً وشموعًا فواحة وبخورًا، ثم تتخيل ملاكك الحارس وتركز على ما تريده منه، ثم تبحث عن أية إشارات، مثل ريش أبيض أو قوس قزح.

إنه مجال عمل مهم لمن يعملون فى تأليف كتب "الملائكة" أمثال "سابى هيلمى" التى تعمل فى المدينة وتدير موقع Purely Angels الإلكترونى (www.purely-angels.com) من صومعتها بشمال لندن. وقد ذكر

الأستاذ "كريس فرينش" - عالم نفس يشك فى وجود مثل هذه الملائكة فى حواره على قناة *Sky Real Lives* (٢١ ديسمبر ٢٠٠٩): "منذ وقت قليل، كان خطف الكائنات الفضائية هو الذى يستهوى الناس... هناك دليل على أن الناس يميلون إلى التفكير فى الخرافات فى الأوقات الصعبة... إن المشكلة الحقيقية الوحيدة أنك إذا أسرفت فى الاعتماد على الملائكة التى تحرسك، فهذا يعنى أنك تعتمد على قوى خارجية لحمايتك، ومن الأفضل أن تكون سيد مصيرك".

## سوار القوة

حقق سوار مصنوع من السيليكون - عليه صورة ثلاثية الأبعاد لها قدرة على الشفاء والسور نفسه ويتعهد بإعادة التوازن لطاقة الجسم - مبيعات قدرها ٢,٥ مليون؛ فأصبح لزامًا على المشاهير ارتداؤها للتمتع بالقوة والاتزان والمرونة؛ كل ذلك بـ ٢٩,٩٩ جنيه إسترلينى فقط. كان يرتديها "ديفيد بيكهام" و"كيت ميدلتون" و"روبرت دى نيرو"، وادعى بعض الناس أنها ليست سوى سوار مطاطى، وعندما دخلوا فى تحدٍّ مع منافسين أستراليين ولجنة المستهلك، اعترف المصنعون بالولايات المتحدة أنهم عاجزون عن إثبات ادعاءاتهم وعرضوا إعادة أموال المستهلكين الذين شعروا بأنهم تعرضوا لعملية نصب.

يقول الإحصائى والمذيع "مايكل بلاستلاند" الذى يكتب فى موقع Sense About Science (www.senseaboutscience.org.uk): "يواجه الناس تقلبات الدهر. وفى بعض الأحيان تأتى أيام السعادة وهم يرتدون جوربًا غريبًا، أو سوارًا جديدًا، وإذا ما أعطيت عددًا كافيًا من الناس عددًا كافيًا من الأساور ستجد أن بعضهم يحظون بيوم رائع، ولكنها مجرد مصادفة، وعندما تطلب من الناس الحديث عن أيام سعادتهم، ستجدهم يتحدثون عن أمور عادية. وهذا يعرف بالتحيز فى الاختيار".

## أوراق اللعب، وقراءة الطالع، السحر

عام ٢٠٠٥، جاب "ديرين براون" - ساحر - الولايات المتحدة باسم مستعار وأقنع خمسة أشخاص بارزين فى مجال الروحانيات وقراءة الطالع بأن لديه قوة فى مجالات خبرتهم. ادعى أنه واعظ دينى، قادر على خطف من يريد، كما يتمتع بقوى روحانية، ويمارس نظريات العصر الجديد، ويتصل بالموتى. أصبح المهم إثبات قوة "ميل الناس لتصديق المعلومات التى تتماشى مع معتقداتهم"؛ فالناس لا يسمعون سوى الأشياء التى تتفق مع ما يؤمنون به ويتجاهلون أى دليل يثبت العكس. فى كل عرض، كان الجمهور مقتنعًا بقدراته وفشل فى التشكيك فى "قواه". قال إنه سيقول الحقيقة إذا اتهمه شخص أنه نصاب.

لقد اقتنع الناس بأن "براون" له قدرة على "الاستماع للموتى" من أقارب الحاضرين من الناس. ورغم أنهم سمعوا بعد ذلك أنها مجرد خدعة، فقد رفض عدد كبير منهم الإيمان بذلك وظلوا يؤمنون بقدرات "براون" على الاتصال بالموتى.

وفى برنامج تليفزيونى آخر عرض عام ٢٠٠٦، شارك مع "براون" ١٥ شخصًا (من إسبانيا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة) وقدموا له أشياء صغيرة تخصهم. فأشار عليهم بوضع هذه الأشياء فى أظرف مرقمة وهو يعطيهم ظهره. ثم ترك المجموعة لمدة ساعة لكى "يحلل" هذه العناصر (وأيضًا الأشياء الشخصية، التى كانوا يرتدونها فى أياديهم وأعطوه وقت ولادتهم وتاريخها)، فأعطى كل مشترك لمحة شخصية عن نفسه وطلب منهم مراجعة مدى صحتها فى وصف شخصيته.

من بين ١٥ مشتركًا، ذكر ثلاثة أن لمحاتهم الشخصية تبلغ دقتها من ٤٠ إلى ٥٠ درجة من إجمالى ١٠٠ درجة. بينما ذكر الباقون أنها تتفق مع حقيقهم الشخصية بنسبة ٨٠ إلى ٩٩ فى المائة، واندهشوا جميعًا واقتنعوا أن "براون" لديه بصيرة تنفذ للشخصيات من خلال قدراته الخارقة

للعــادة. وفى النهاية، طلب منهم "براون" تبادل الأظرف التى تحتوى على وصفهم بشكل عشوائى ثم قراءة الأظرف التى تصلهم فى النهاية ومعرفة ما إذا كان بإمكانهم تخمين صــاحب الظرف، فانبهروا عندما لاحظوا أنه بغض النظر عن مرات تدوير الأظرف فإنهم كانوا يحصــلون فى نهاية كل مرة على أظرفهم الخاصة.

لقــد اتضــح الأمــر تدريجيًّا للمشــاركين (وللجمهــور فى المنــازل) أن كل ملامح الشخصيات كانت واحدة تمامًا. كانوا مغفلين: ولم يتقبل اثنان من المشاركين تعرضهم للخداع ورفضوا مناقشة هذا الأمر، واقتنعت متسابقة أخــرى بأن طاقم العمل فى التليفزيون قرأ مذكراتها. وقد ناقش "براون" هذه الحيلة فى كتابه *Tricks of the Mind*.

يقــوم الكتاب على تجربــة أجراها عالم النفس "بيرتــرام آر. فورار" عام ١٩٤٨، كثيرًا ما يشار إليها باسم "تأثير فورار" أو "عبارات بارنام" (على اسـم "فينياس تيلـور بارنام" مقدم البرامج الأمريكى). وقد أشــار بحث "فورار" إلى أن الناس يستمتعون - أو يجدون أهمية - بفحص وتمحيص حياتهم وتمحيصــها أو مناقشــتها. خاصــة عندما يكون الشــخص مقدم التعليقات ذا ســلطة، أو شخصًــا يحترمونه، فتجدهــم يقبلون بالتعليقات العامــة ولا يضــعون فى اعتبارهــم أنها قد تنطبــق تمامًا على أى إنســان تقريبًا.

---

**مثال ذكى**

فيمــا يلــى نعرض تقييمًا قدمه "فورار" لتلاميــذه (كان تقييم "ديرين برون" أطول؛ حيث كان يضم وصفًا للشخصية حسب الأبراج الفلكية).

عندمــا تقرؤه، قرر ما إذا كنت مقتنعًا أنه ينطبق عليك (بإعطائه رقمًا، من ١ إلى ٥ على أن يكون الرقم ٥ أعلاها)، ويصف شخصيتك بدقة.

أنت بحاجة إلى شخص يحبك ويعجب بك كثيرًا، فأنت تميل لأن تنقد نفسك دومًا، ولديك قدر كبير من القدرات التى لم تستخدمها ولم تستغلها لمصلحتك. رغم وجود نقاط ضعف فى شخصيتك، فإنك قادر بوجه عام على تعويضها. وبقدر ما تبدو منظمًا تكون قادرًا على السيطرة على نفسك أمام الناس، فإنك تشعر بالرهبة وعدم الأمان فى داخلك. فى بعض الأوقات، تساورك شكوك عما إذا كنت اتخذت القرار المناسب أو فعلت الصواب. تفضل درجة معينة من التغيير والتنويع، ولا تشعر بالرضا عندما تحاصرك القيود والحدود. تفخر بنفسك باعتبارك مفكرًا مستقلاً، ولا تتقبل تعليقات الآخرين إذا لم يقدموا دليلاً مقبولاً عليها. تجد من غير الحكمة الصراحة الزائدة فى الكشف عن نفسك أمام الآخرين. فى بعض الأحيان تكون انبساطيًّا، دمث الخلق، اجتماعيًّا، وفى أحيان أخرى انطوائيًّا، حذرًا، متحفظًا. بعض طموحاتك غير واقعية بعض الشىء. والأمان هو أهم هدف تسعى إلى تحقيقه فى حياتك.

فى عام ١٩٤٨، أعطى تلاميذ "فورار" الوصف ٤,٢٦ درجة فى المتوسط، وفى كثير من المرات التى كان يتم تكرار التجربة فيها، ظل الرقم كما هو.

---

**تفريط ذكى**

## "التشكك" لا "السخرية"

إن أحد الأسباب التى تجعل الكثير من الناس ينبهرون بالتنبؤ بالمستقبل (عندما يتم التنبؤ دون سابق معرفة بالمشترك) أننا نحب - وبالتالى نتقبل - الأحكام الصادرة على شخصيتنا إذا كانت تثنى علينا. كما أننا نرغب أيضًا فى إيجاد منطق وراء الطبيعة العشوائية الاعتباطية للأحداث، ونميل لتبرير كل شىء بما يمدنا بحس باليقين ووجود نظام فى حياتنا، وبمجرد أن يؤمن الناس، تجدهم يأخذون كل ما يتفق مع معتقداتهم باعتباره دليلاً على ما يؤمنون به، ويتجاهلون أى شىء يتنافى معها.

التفكير الإيجابى يعنى أن نكون الملائكة الحارسة لأنفسنا.

إن التفكير بإيجابية لا يعنى أن نؤمن إيمانًا أعمى بأن قدرنا ومصيرنا يسيرنا فى هذه الحياة، وأنه لا يسعنا القيام بشىء حيال ذلك، بل العكس هو الصحيح، فالتفكير الإيجابى يعنى أن تكون لنا أهداف ونتمتع بالتفاؤل الذى يمكننا من العمل بجد نحو تحقيق هذه الأهداف وخلق مصيرنا الخاص، والتفكير الإيجابى يعنى أن نكون بمثابة الملائكة الحارسة لأنفسنا.

ليس هناك تناقض فى تبنى توجه إيجابى فى الحياة، ووجود قدر صحى من الشك فى بعض الأمور التى يخشاها حدسك، فالشخص المتشكك تساوره شكوك مبدئية أو فضول لمعرفة شىء ما، وبالتالى فإنه يبدأ يتساءل حتى يرتاح ويشعر بأن الفكرة مقنعة، أو غير مقنعة.

ويختلف التشكك عن السخرية، التى تعنى الميل للسلبية والشك فى دوافع ومصداقية غالبية الناس والأفكار، فاستجابة الشخص الساخر الفورية لأى فكرة هى إيجاد خطأ فيها ورفض فتح عقله؛ فى حين أن الشخص المتشكك تساوره الشكوك، فيتحقق لدرجة منطقية ويساوره الفضول، وقد يرضى بالدليل المناسب.

فى بعض الأحيان، يتوق الناس بلهفة لتحسين حياتهم للحد الذى يجعلهم ضحايا للدجالين أو المشعوذين، وفى كثير من الحالات لا يكون هناك ضرر فى ذلك ومثل هذه المعتقدات قد تريحهم بعض الشىء فى أوقات الصعاب. ولكن، فى حالات أخرى، قد يكون الضرر كبيرًا جدًّا.

## مايتريا

ربما قرأت عن الدكتور "راج باتيل" وهو أستاذ ولد فى لندن (حاصل على درجات علمية من كلية الاقتصاد بجامعة لندن، وجامعة أكسفورد، وجامعة

كورنيـل). وقد ظهر على التليفزيـون الأمريكى فى يناير ٢٠١٠، لمناقشـة كتابه الجديد *The Value of Nothing*، الذى يتناول كيفية تحسين حياة ملايين المساكين حول العالم بعد الانهيار الاقتصادى.

مـن سـوء حـظ الدكتـور "باتيـل" أن "بنجامـين كريمـى" - متصـوف أسـكتلندى فى ٨٧ من العمر - أعلن فى الشـهر السابق لتابعيه من حركة شـير إنترناشـيونال أن هناك شخصًـا ما له قدرات خارقة يدعى مايتريا سوف يظهر على التليفزيون الأمريكى. وقال "كريمى" إن ظهوره سيسبقه ظهور نجمة لامعة فى المساء: وعلى الفور، ظهرت تقارير على الإنترنت من كل أنحاء العالم عن هذه النجمة.

يقـول "كريمـى" إن "مايتريـا" يمثـل مجموعة مـن الكائنـات من كوكب الزهرة تدعى سباس براثرز تقطن جبال الهيمالايا منذ ٢٠٠٠ عام. ونظرًا لظهوره فى حوار تليفزيونى انتشـر على اليوتيوب، فرح الناس به باعتباره "مايتريا" الذى تنبأ "كريمى" بظهوره رغم إنكار "كريمى" لذلك.

وأوجـه التشـابه بين "باتيـل" و"مايتريا" - كما يراها تابعوه - واضـحة تمامًا، فقد سـافر "باتيل" من الهند إلى المملكة المتحدة وهو طفل صـغير (سـافر إلى هناك فى إجازة وهو فى السـابعة من عمره) ونشأ فى لندن، وكان يتمتم بعض الشـىء، كما ظهر علـى التليفزيون. المفارقة هى حقيقة رفض "باتيل" لكونه هذا الشخص، وهو الأمر الذى تنبأ الناس به أيضًا.

فـى الواقـع، يرفض الدكتـور "باتيل" فكرة وجود إنسـان ينقذ البشـرية. وعندما أجرت معه صـحيفة *جارديان* حوارًا (٢٠ مارس ٢٠١٠) قال: "ما أؤمن به يتنافى تمامًا مع "مايتريا"... الناس مستعدون تمامًا للتنازل عن مسئولياتهم وترك المسئولية لشخص آخر".

## ماذا عن الحظ؟

ليس هناك شك أن بعض الأشخاص يبدون أكثر حظًّا من بعضهم الآخر. إذا كنت شخصًا محظوظًا، فربما بدأت حياتك فى بلدة ديمقراطية هواؤها نظيف، تقدم خدمات صحية جيدة، تعليمها مجانى، تضم خدمات طوارئ يعتمد عليها، ونظامًا قانونيًّا يمكنك من الشعور بالأمان والنوم فى راحة بال. أما إذا كنت محظوظًا للغاية، فقد تقضى حياتك فى مدينة خالية من أية أمراض قاتلة، ليست فى حرب مع بلدة أخرى، ولا تعانى نزاعات داخلية. وإذا كنت محظوظًا بشكل لا يصدق، فربما ولدت فى أسرة زودتك بالحب، لديك سقف يؤويك وكل ضروريات الحياة. إذا كنت شخصًا محظوظًا، ربما تكون كونت أصدقاء جيدين، وتحظى بإجازة، ربما زرت بلاد أخرى، نميت اهتماماتك واستمتعت بالموسيقى والفن والقراءة والمسرح والسينما والرياضة.

عندما تجد نفسك تتذمر من نصيبك فى الحياة أو تقارن سوء حظك بحسن حظ الآخرين، تذكر أن هناك عددًا كبيرًا من الناس يعتبرونك "محظوظًا". فى كتاب *Don't Vote! It Just Encourages the Bastards*، يحكى "باتريك جيك أورورك" حكاية ابنته التى تبلغ من العمر اثنى عشر عامًا وتتذمر أن الحياة ليست منصفة. فقال لها: "يا عزيزتى، أنت جميلة. أليس هذا عدلاً؟ وذكية، أليس هذا عدلاً؟ ولدت فى الولايات المتحدة الأمريكية، أليس هذا عدلاً؟ عزيزتى، الأجدر بك أن تركعى وتسجدى لله على نعمه".

---

**مثال** ذكى

### الأشخاص الإيجابيون يكونون سعداء الحظ

إن الحظ إذن مسألة رؤية وتصور: يقال إن الناس يصنعون حظوظهم فى الحياة، ولكن الحظ أيضًا هو طريقة مختلفة للنظر إلى الحياة، فقد يعانى الناس أصعب المحن، ويعتبرون أنفسهم سعداء الحظ أيضًا.

لقد نجت "جيل هيكس" من الانفجار الذى حدث فى مترو الأنفاق عام ٢٠٠٥. كانت آخر من نجا عندما سحبت من تحت الأنفاق وأصيبت بجراح شديدة لدرجة جعلت التعرف عليها أمرًا مستحيلاً. مزقت قدمها إربًا، وفقدت خمسة وثمانين بالمائة من دمها، وعانت سكتة قلبية ثلاث مرات. وفى حوارها مع "كاميلا لونج" فى صحيفة *صانداى تايمز*، قالت إنها لم يكن من الطبيعى أن تركب القطار فى ٨:٣٠ صباحًا لأنها تكون فى مكتبها فى الثامنة بالضبط فى العادة.

بدلاً من أن تعد نفسها غير محظوظة، فكرت كيف استخدمت وشاحها لتوقف به نزيف الدم انتظارًا للنجدة: "نادرًا ما أرتدى وشاحًا". وعندما سئلت لماذا لم تستسلم، عندما أدركت أنها إذا ظلت على قيد الحياة ستعيش وقدماها مبتورتان قالت: "فضول البقاء على قيد الحياة ومعرفة ماذا سأفعل دفعانى للتمسك بالحياة. ولهذا السبب لم أشعر بمرارة على الإطلاق. لم أقل لنفسى قط: لماذا أنا؟".

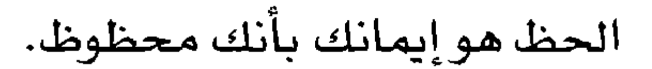
---

لقد اعتقدت "جيل هيكس" أنها محظوظة لأنها كانت ترتدى وشاحًا يوم الانفجار، الأمر الذى مكنها من وقف نزيف الدم مما أنقذ حياتها، وقد أرجعت فضل تعافيها وتوجها فى الحياة إلى خدمات الإغاثة: "لم ييأسوا، وأنقذوا حياتى..." وأيضًا إلى أصدقائها، الذين زودوها بـ "حب مطلق". السمة المميزة للأشخاص الذين يظنون أنفسهم محظوظين هى قدرتهم على التركيز على الأمور التى تسير بشكل مناسب، قدرتهم على الامتنان لما ينقذهم لا التفكير فى سوء حظهم والتوقيت السيئ.

## الخرافات

إذن قد تعد نفسك ولدت محظوظًا أو غير محظوظ، ولكن لا علاقة لذلك بنجمك الفلكى، أو الخرزة الزرقاء أو إمساك الخشب، فهى مجرد خرافات، وليس هناك ضرر فى الإيمان بهذه الخرافات أو القوة التى يمنحها لك سوار القوة، أو الملاك الحارس، إذا كنت تشعر بأنها تساعدك على جلب الحظ، ولكن عندما تعتمد عليها لا على نفسك، قد تكون هذه مشكلة حقيقية.

إن المشكلة فى الاعتماد على الخرافات أنها تسلبك حماسك وجهدك. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن كل شىء مقدر فى هذا الكون، فإنك ترجع كل شىء يحدث إلى القدر، والتأثير المنطقى للإيمان بالقدر هو الجلوس وترك الأمور تحدث، فإذا ذهبت لمقابلة عمل، فإنك تتمنى الأفضل، لأنك تؤمن بأن الناتج "محدد لك بالفعل". إلا أن المفكر الإيجابى يستعد جيدًا ويتدرب: فيذهب إلى المقابلة وهو واثق بنفسه. وهذا من شأنه أن يؤثر على أدائه ومن ثم يصير "محظوظًا" بدرجة أكبر فيحصل على العمل. وإذا لم يحصل على الوظيفة، فإنه يرى الجانب الإيجابى فى ذلك (أو يحول حظه العثر إلى فائدة) بعلاقاته الطيبة أو معرفة أن العمل لم يكن مناسبًا له.



الحظ هو إيمانك بأنك محظوظ.

تينيسى ويليامز

إن الأمور تحدث بشكل عشوائى، فتحدث لمجرد الصدفة ومن ثم نصبح فى مكان معين فى وقت معين، ولكن بإمكانك أن ترى كل ما يحدث معك كأنك شخص محظوظ، أو أن تقرر أنك غير محظوظ وسوف ترى الأحداث نفسها من منظور مختلف. فالناس الذين يفكرون بإيجابية يعدون أنفسهم محظوظين عادة، ولكنهم لا يؤمنون بأن كل شىء سيأتيهم دون أن يبذلوا جهدًا من جانبهم. إنها طريقة للنظر إلى الأمور بتفاؤل واستخراج أفضل ما فيها، أيًّا كانت النتيجة.

لا شىء يمنع تقلبات الأيام، فليست هناك تعويذة تحميك من صدمات الحياة وتقلباتها، ولكن التوجه الإيجابى، سيمكنك من معرفة أن كل ذلك جزء من الحياة. والتعلم من الأحزان والأخطاء والعقبات هو سر التعافى ومعرفة أن لديك نقاط قوة وجلدًا لمواصلة المشوار.

إن شعورك أنك محظوظ وكونك مفكرًا إيجابيًّا وجهان لعملة واحدة، إذا كنت تعنى بكونك "محظوظًا" توقع الحظ السعيد. وهما قريبان من

> شعورك أنك محظوظ وكونك مفكرًا إيجابيًّا وجهان لعملة واحدة.

بعضهما بحيث يمكننا تدريب أنفسنا على اعتبار أننا محظوظون، بترسيخ عادة ملاحظة الأمور الإيجابية التى تحدث والتركيز عليها. والحظ والتفكير الإيجابى يتفقان عندما نقصد أن كليهما يؤدى للشعور بأن العالم ملك يديك. قد تكون سعيدًا فى الحب وفى العمل، وتعيش حياة رائعية ذات مغزى. الخيار لك، فكر أنك محظوظ وسوف تكون كذلك، تخيل الأشياء الطيبة التى تحدث لك، وسوف تحدث، آمن أن كل شىء سيأتيك لا محالة، وسوف يأتيك. وأخيرًا تبن توجهًا إيجابيًّا تجاه الحياة وسوف تأتيك الحياة بكل ما تريد.

## ملخص ذكى

- ليس هناك سر للتفكير الإيجابى، فهو لا علاقة له بالخرافات أو السحر.
- يؤمن الناس بأى شىء أملاً أن تتحقق أحلامهم، دون جهد من جانبهم.
- ليكن عقلك متسائلاً: تشكك وتساءل، ولكن لا تسخر.
- الحظ السعيد – مثل الإيجابية – مسألة رؤية: إذا اعتقدت أنك كذلك ستصبح كذلك.
- تبنى توجه إيجابى فى الحياة هو اختيارك الخاص، بإمكانك أن تبدأ الآن.

# خاتمة

*إن ابتسامة المسروق تسلب السارق شيئًا.*

شكسبير، عطيل

هناك شيء في النفس البشرية يحب البؤس والتعاسة، فنحن نحب الاستماع إلى الأغنيات الحزينة ومشاهدة الأفلام العاطفية. ومن المفترض أن هناك أكثر من ٤٠٠٠٠ كتاب تتناول نهاية العالم. وفى كل مرة يتوقع الناس نهاية العالم ولا تحدث، يتأكد المؤمنون أن إيمانهم هو الذى نجاهم. و"عدم التصديق" بذلك يجعل الإيمان أعمق.

قد يكون هناك ميل للانجذاب نحو توجه سلبى وسلسلة من الكوارث والمشاحنات التى تسبب عقبات. إذا كنت قضيت غالبية حياتك بعد البلوغ فى التشاؤم، فقد لا تتمكن من تغيير توجهك بين عشية وضحاها. قد تحتاج إلى مراجعة نفسك دومًا لتتأكد أنك لا تعود إلى عاداتك القديمة الشكاءة، كما أن وضع مبادئ التفكير الإيجابى فى حيز التطبيق يحتاج إلى يقظة ووعى بذاتك حتى يصبح طبيعة متأصلة فيك. تذكر أن الأشخاص السلبيين ييأسون بسرعة كبيرة: لا تسمح للأمور التى تسير على نحو خاطئ أن تؤكد لك أنك كنت محقًّا طوال حياتك. فالمثابرة جزء من الإيجابية.

المثابرة جزء من الإيجابية.

أثناء تأليف هذا الكتاب، تعرضنا لحادث سطو مسلح وسرق الكمبيوتر المحمول الخاص بى (وكان يضم نصف الكتاب تقريبًا)، ولم أكن أحتفظ

بنسخة احتياطية منه. وعند تفتيش المنزل اكتشفنا سرقة آخر قطعة مجوهرات لوالدتى. كنت غاضبة وحانقة من كل هذا الظلم (كنت قد تأخرت فى المدرسة لأساعد الطلاب على إنهاء أعمالهم والحصول على شهادة تعليمهم الثانوى بينما كان اللصوص يعملون فى منزلى).

فى اليوم التالى بعدما هدأت، خرجت واشتريت جهاز كمبيوتر جديدًا، وعكفت على تأليف الكتاب من جديد. تلك هى الحياة. فلا أحد يستطيع أن يبحر فى الحياة دون أن يحدث له شىء سيئ. المهم هو كيفية التعامل مع الأحداث غير المتوقعة. فلا طائل من النحيب والبكاء والتذمر بأن العالم كله ضدك، وهناك أمور يجب أن تتقبلها وتمضى فى حياتك. إذا كنت مفكرًا إيجابيًّا، فسوف ترى بارقة أمل حتى فى أحلك المواقف ظلمة. وهذا الكتاب يختلف عن النسخة التى كتبتها قبل السرقة، فهو مختلف، كما أن التجربة جعلتنى أكثر وعيًا بمستويات غضبى (غالبية المواقف التى عرضتها فى الفصل السابق حدثت لى أثناء تأليف الكتاب).

إذا اعتدت التفكير السلبى، فمن الصعب أن تتغير – ولن يحدث ذلك بين عشية وضحاها كما ذكرت – وسوف تنزلق كثيرًا وتعود لعاداتك القديمة. ولكن يظل التغيير أمرًا ممكنًا.

مثل غالبية شئون الحياة، لن تكون هناك نتيجة نهائية تجد أنك عندها تقول لنفسك: "هكذا. أنا مفكر إيجابى". ولكنك ستدرك فى مواقف عديدة أنك أصبحت أكثر سعادة عما كنت، أو تعلمت أن طريقة تفكيرك ورؤيتك للأمور هى اختيارك الخاص. بإمكانك أن تختار التعاسة، والسلبية والتشاؤم فى الحياة وما يحدث لك، وبإمكانك أن ترحب بالحياة بكل عبثها، واضطرابها ونجاحاتها وتحتفل بذلك؛ فهذه هى الحياة.

> بإمكانك أن ترحب بالحياة بكل عبثها، واضطرابها ونجاحاتها وتحتفل بذلك؛ فهذه هى الحياة.

عليك أن تقرر الآن أنها حياتك وأنك سـوف تعيشـها بأفضل شكل ممكن: من خلال عنايتك بنفسـك، وانخراطك فيها وتعاملك بطيبة مع الآخرين، والتفكير بشـكل إيجابى وهو الشىء الذى يجعلك ترحب بكل ما تقدمه لك الحياة.

# مزيد من القراءات والمراجع

إليك قائمة ببعض الكتب والمواقع الإلكترونية الوارد ذكرها والتى قد تجدها ممتعة:

Athill, D. (2008) *Somewhere Towards the End,* Granta Books

Bronson, P. & Merryman, A. (2010) *NurtureShock,* Ebury Press

Brown, D. (2006) *Tricks of the Mind,* Channel 4 Books

Csikszentmihalyi, M. (1992) *Flow,* Rider

Eagleman, D. (2011) *Incognito: The Secret Lives of the Brain,* Canongate Books Ltd

Forer, B. R. (1949) 'The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility' *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 44, 118-123

Glassner, B. (2000) *The Culture of Fear,* Basic Books

Hadfield, S. & Hasson, G. (2010) *How to be Assertive in Any Situation,* كيف تكون حاسمًا فى أى وقت* Pearson Education

Hasson, G. & Hadfield, S. (2009) *Bounce: Use the Power of Resilience to Live the Life You Want,* Pearson Education

Middleton, C. & Drake, T. (2009) *You Can be as Young as You Think,* Prentice Hall Life

* متوافر لدى مكتبة جرير

Pinker,S. (2011) *The Better Angels of Our Nature: Why Violence has Declined,* Viking Adult

O'Rourke, P. J. (2010) *Don't Vote! It Just Encourages the Bastards!,* Grove Press

Seligman, M. (2011) *Flourish,* Nicholas Brealey Publishing.

Singer, P. (2010) *The Life You Can Save,* Picador

Strauss, D. (2011) *Half a Life,* Random House

Wolpert, L. (2011) *You're Looking Very Well: The Surprising Nature of Getting Old,* Faber & Faber

www.nationaltrust.co.uk (type in 'birdsong')

www.guardian.co.uk/goodnews

www.actinforhappiness.org (Richard Lyard, Geoff Mulgan and Anthony Seldon)

www.authentichappiness.sas.upenn.edu (Martin Seligman)

www.howdidyousleep.org

www.angermanagerment.co.uk

www.ons.gov.uk/well-being (Office for National Statistics 'well-being' index)

www.cityandguilds.com (Happiness Index of occupations)

www.lifetimehf.co.uk (survey of job-related happiness)

www.oca-uk.com (Open College of Arts)

www.freecycle.org

www.GreenMetropolis.com (allows you to sell your books online for free)

www.goodreads.com

www.nationaldebtline.co.uk

www.checkatrade.com

www.senseaboutscience.org.uk (Michael Blastland)

www.economist.com/node/15452867 (article based on the annual British Crime Survey, showing that things aren't as bad as we think)

www.ted.com (Sarah Kay's 'If I should have a daughter... 10 things I know to be true')

On YouTube: 'NSPCC Kindess Offensive', 'The Kids' Marshmallow Ecperiment Babies' and 'Liz Murray from Homeless Teenager to Harvard'

وأخيرًا: OhLife.com وهو المذكرة اليومية التى ستمكنك من متابعة التقدم الذى أحرزته كمفكر إيجابى. حظًّا سعيدًا.

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون



التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي


www.ibtesamh.com/vb
التفكير الذكي.
Sue Hadfield
brilliant
Positive Thinking
Transform your outlook and face the future with confidence and optimism
إذا كان بإمكانك استخدام قوة التفكير الإيجابي، فستصبح أكثر سعادة وصحة ومرونة ونجاحًا، كما ستبدو في شكل أفضل.
حسنًا، قد يكون في الجزء الأخير من العبارة السابقة مبالغة بعض الشيء، ولكن التفكير الإيجابي سوف يجعلك تتحكم في حياتك، وسوف يعرض لك هذا الكتاب كيفية القيام بذلك.
إن هذا الكتاب ليس موعظة عن التفاؤل، بل هو مجموعة من الأدوات التي تمكنك من اكتساب عادات تفكير صحي، وبهذه الأدوات سيصبح بإمكانك النظر إلى المستقبل بثقة في أنه يحمل لك الكثير من الأمور العظيمة.
النتائج الذكية
FARES_MASRY
• تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتجنب فخاخ التفكير السلبي التي دائمًا ما تعوقك
• تبنى أدوات عقلية قوية للتعامل مع كل جوانب الحياة من أكثرها بهجة إلى أكثرها إيلامًا
• تقليل التوتر وزيادة قدرتك على تحقيق أهدافك
ISBN 628_107_207_463_0
6 281072 074630
282205374
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة
مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb


Exclusive
For
www.ibtesama.com